Специальный коллекционный номер

АПРЕЛЬ-МАЙ 2021

Men's Health

год КРИСА

КАК ХЕМСВОРТ ЗАСТАВИЛ КРИЗИС РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

СТР. 60

10

ТРЕНДОВ, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Comeback 2021

СПОКОЙНО. ЗДОРОВЬЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

ВСЁ В СИЛЕ

ФИТНЕС НОВОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ – ЗАКАЧАЕШЬСЯ

ЦАРЬ COVID

СМОЖЕТ ЛИ ТИРАН СНОВА ЗАХВАТИТЬ МИР

СТР. 94

И РЫБА, И МЯСО

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ЕДА ПО САМЫМ ЛУЧШИМ РЕЦЕПТАМ

16+

mhealth.ru

4 606895 000994 21004

НА ОБЛОЖКЕ

60 КРИС ХЕМСВОРТ
БЕРЕЖЕТ ЧЕСТЬ С МОЛОТОМ

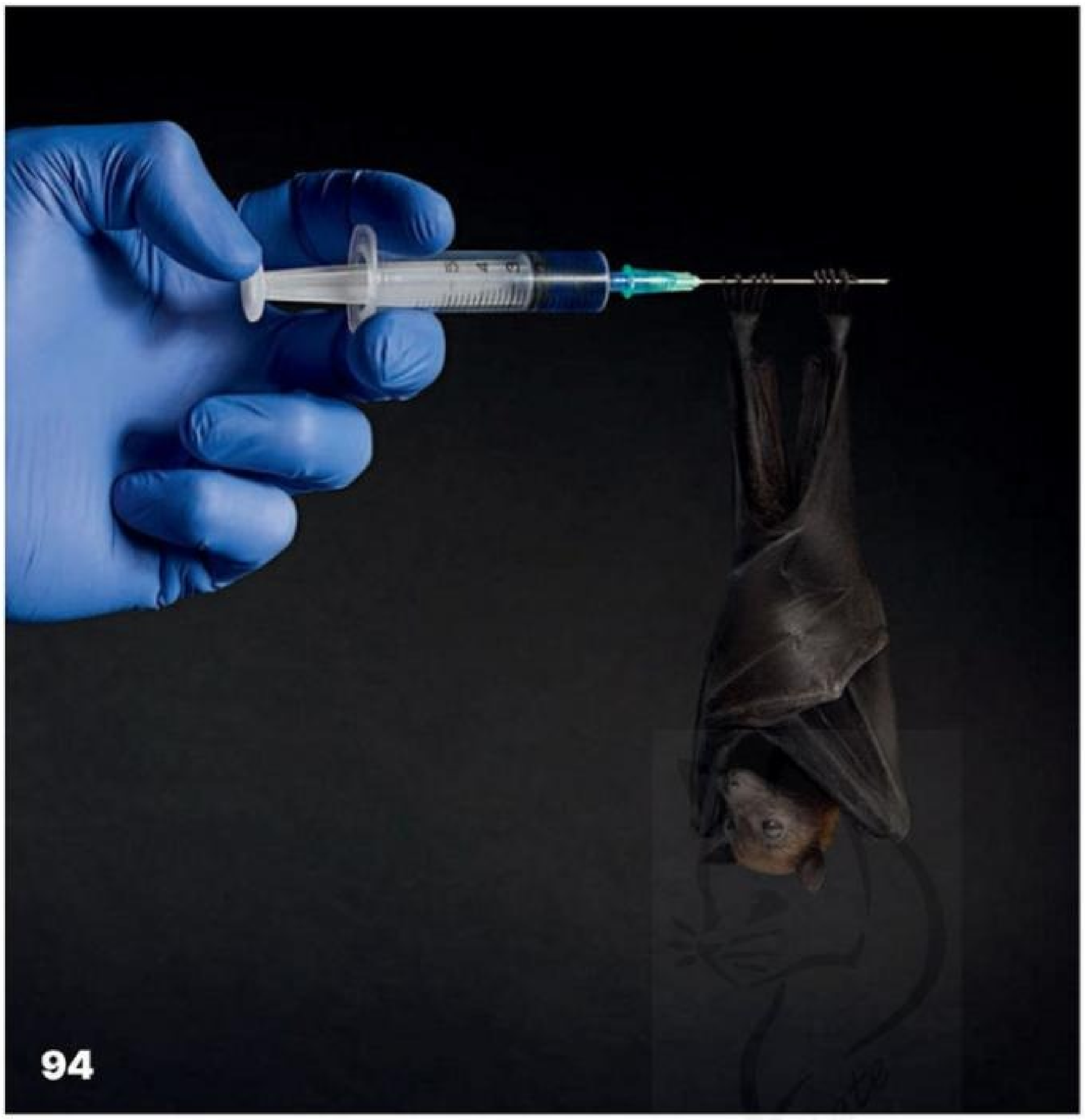
128 КРЕПЧЕ СТАЛИ
ФИТНЕС БУДУЩЕГО СЕГОДНЯ

76 МНЕ ТАК ЖАРЬ
САМОЕ ВКУСНОЕ МЯСО РОССИИ

44 О ЧЕМ РЕВУТ 20-Е?
ПРАВИЛА ИГРЫ В НОВОМ ДЕСЯТИЛЕТИИ

94 МЫШКА ХВОСТИКОМ МАХНУЛА
НЕ ДАДИМ COVID ЕЩЕ РАЗ РАЗРУШИТЬ НАШ МИР

100 ВАШЕ ВЕЛИЧИЕ
КАК ГЕРОИ MEN'S HEALTH ВОЗВРАЩАЛИСЬ К УСПЕХУ



СТАРТ

Склад бесценной информации

20 Ноги в руки
Как девушки стали бегать

ВОСПИТАНИЕ
24 От души
Режиссер Pixar о секретах отцовства

ФОРМА
26 Почему я качаюсь
Вся польза фитнеса в одной статье

ФОРМА
28 Упражнение №1
Домашняя работа начинается

ЗНАНИЕ
30 Смертельная битва
Майонез против кетчупа

РАЦИОН
31 Пастернак и его друзья
Полезное полезло

ОРГАНИЗМ
32 Прием нормальный
Надо ли пить витамины?

ЗНАНИЕ
33 Вдруг выросла стена
Бег и его препятствие

ОРГАНИЗМ
34 Навсегда в нашем сердце
Как продлить жизнь главной мышце

ЗНАНИЕ
35 В стельку
Дорогая, я чипировал бутсы

СОДЕРЖАНИЕ

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

36 Живет такой парень
Андрей Золотов о том, каково быть ровесником Men's Health

БАЗА

Правила жизни здорового мужчины

СЕКС

38 От прекрасного до сильного
Мария Арзамасова о том, чего хотят женщины

РАЦИОН

40 Суп за суп
Еда самураев на вашем столе

СТОП-КАДР

42 ГАЗовая атака
Как "Волги" штурмовали Монако

В НОМЕРЕ

ЗНАНИЕ

56 Ген, ты любишь бегать?
О спорте в нашем ДНК

ПРОФИЛАКТИКА

68 Исповедь грешников
Как начать все с начала

ПЕРСОНА

84 Лекция Профессора
Игорь Ларионов о жизни в хоккее

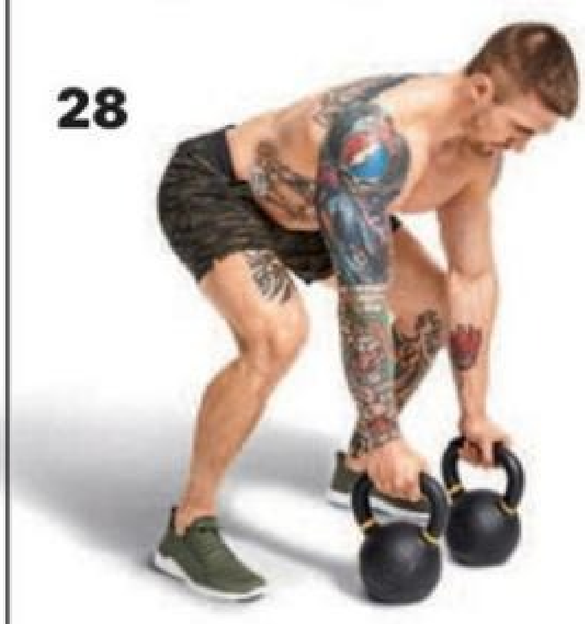
СЕКС

90 Ну и гаджеты в сексе
Любовь 2.0

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

108 Вам и не снилось
Главные вызовы планеты для самых смелых

120 На пик надо?
История уникального покорения горы К2



ТРЕНЕР

F.A.Q.

136 Назад в форму
Дмитрий Путылин дает ответ на вечные вопросы фитнеса

ГАРДЕРОБ

ТРЕНД
139 На эту и на ту
Обувь нашего калибра

СТИЛЬ
140 Метод от спортивного
Стильно, молодежно

ГРУМИНГ
147 Не потерять лицо
Как взбодрить свой зеленый лук

ЖЕЛЕЗО

ЧАСЫ
150 Группа продленного дня
Как гаджеты делают жизнь дольше

156 Куда идут часы
Стрелки указывают на будущее

ТЕСТ-ДРАЙВ
158 Автобусная остановка
Mercedes V-Class vs Mercedes Vito

159 Кольца всевластия
Audi A5 влюбляет сразу

160 С пометкой "молния"
Porsche Taycan и лед, который тронулся

161 И горный дом
Volkswagen Tiguan в Северной Осетии

162 Прагу не пожелаешь?
Skoda Octavia в лучшей форме

90

НА ОБЛОЖКЕ

Крис Хемсворт
фотограф:
Джордж Энтони

56

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

8 Письмо редактора
12 Фейсконтроль
16 Обратная связь
170 Женский разряд

Vito Tourer: такой же разный, как и Ваши пассажиры

Vito Tourer вмещает до 8 пассажиров и водителя. Однако минивэн со звездой предлагает Вам намного больше. Двигатели с привлекательными показателями расхода топлива с каждым пройденным километром вносят вклад в экономичность Вашего путешествия. Оснащение, обеспечивающее безопасность благодаря технически продуманным вспомогательным системам, находится на образцовом уровне, соответствуя Вашим ожиданиям от автомобиля Mercedes-Benz. Подробности у официальных дилеров или по телефону 8-800-200-02-06.

Mercedes-Benz

Reklama

ФОТО: **АЛЕКСЕЙ СУЛИМА**
ЧАСЫ **BREITLING SUPEROCEAN HERITAGE**

Поехали!

Из 22 лет истории Men's Health в России ровно половину мы провели вместе, и эти 11 лет, в свою очередь, — половина моего трудового стажа. Целая, пусть и маленькая, жизнь. Когда я думаю о ней, мне почему-то вспоминаются не планерки в редакции и не монитор компьютера с очередным текстом, не интервью и съемки и даже не дедлайны и дедлифты, а ощущение полета, причем в самом прямом смысле этого слова.

Интересно, сколько времени за эти 11 лет я провел в воздухе? Даже если опустить перелеты между городами и странами, получится немало.

Вот я лечу с холма на холм в боевом КамАЗе многократного чемпиона "Дакара" Владимира Чагина. Мы несемся по полигону в Набережных Челнах, и я удивляюсь, как этот человек умудряется дозировать усилие на педалях и руле, пока я от тряски в кабине чуть не выбиваю себе коленом зуб. Вот я проваливаюсь в невесомость в летающей лаборатории космонавтов ИЛ-76 МДК и на двадцать секунд обретаю способность летать без чьей бы то ни было помощи. Вот бегу с парапланом за спиной к обрыву и через секунду вижу свои ноги, болтающиеся в сотнях метров над землей, с облегчением ощущая натяжение строп. Вот с ужасом чувствую, как автомобиль, в котором мы едем с напарником по серпантину в Италии, срывается с траектории и летит кувырком с горы в сторону леса.

Вот уж правда, та жизнь в том Men's Health не прошла для меня, а пролетела, но она же дала мне крылья.

Они были разные. Алюминиевые — у L39 Albatros пилотажной группы Breitling Jets на авиасалоне МАКС в Жуковском (дети, провожая меня в кабину, решили тогда, что папа — пилот). Нарисованные на футболке забега Wings for Life в Коломне, где бок о бок с другими участниками я убегал от преследовавшего нас автомобиля (когда он с тобой поравняется — забег закончен). Но были и сломленные крылья.

Я помню, как, уже не работая в Men's Health, узнал, что журнал и сайт закрывают. Мне позвонил мой коллега и друг по Men's Health Дима Сироткин, и я снова словно провалился куда-то, почувствовав, как что-то большое и важное навсегда уходит из моей жизни.

Тогда казалось, это закат эпохи, но сегодня Men's Health снова расправляет крылья. Взлетит ли он? О да! Мы собрали команду мечты, с которой вместе прожили, кажется, сотню жизней, и я уверен, снова поднимем наш любимый проект на полагающуюся ему по праву высоту. На что мы готовы ради этого? Могу сказать, что во время подготовки этого номера работать пришлось столько, что я встречал на ногах чуть ли не каждый рассвет этого месяца. Но, думаю, увидел я и кое-что еще — рассвет новой эпохи Men's Health.

От винта, ребята, мы взлетаем!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Антон Иванов
@editoranton

CHRONOMAT

BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

REKLAMA

Men's Health

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
АНТОН ИВАНОВ

Арт-директор
Владислав Рябинин

Директор по фитнесу
Дмитрий Путылин

Директор по моде
Владимир Макаров

Директор разделов "Красота" и "Часы"
Ольга Сабельникова

Шеф-редактор по спецпроектам
Дмитрий Сироткин

Контрольный редактор
Вера Полякова

Выпускающий редактор
Дарья Бирюкова

Над номером работали
Анастасия Арабаджиева, Артем Бетев, Татьяна Боголюбова, Анастасия Гаранина, Арина Глазунова, Владимир Головин, Ангелина Дмитренко, Антон Зоркин, Дарья Крушевская, Артем Липатов, Полина Панова, Александр Пигарев, Вячеслав Ровнер, Андрей Супранович, Ирина Усталова, Катерина Шнидман

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР
МАРГАРИТА ТЫРИНА

Директор по продажам
Евгения Пшеничная

Директор по продажам сегмента люкс
Ольга Трефилова

Координация редакции и отдела рекламы
Мария Буянова

Координатор по работе с рекламодателями
Анастасия Полухина

Директор по маркетингу
Мария Бельмесова

Директор по распространению и логистике
Алексей Кондратьев

Менеджер по подписке
Валерий Лубяко

Директор по производству
Ольга Замуховская

Менеджер по печати
Юлия Ситдикова

Системный администратор
Екатерина Штатнова

Генеральный директор ООО "Премиум Паблишинг"
Наталья Веснина

Учредитель и издатель журнала ООО "Премиум Паблишинг"
Адрес: 119435, Россия, Москва, Большой Саввинский пер., д. 12, стр. 6, этаж 3, пом. II

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (свидетельство ПИ № ФС77-80536 от 01.03.2021 г.)

Главный редактор:
Иванов Антон Леонидович

Тираж: 130 000 экз.
Возрастная категория: 16+

Цена свободная
Апрель-май 2021 (№1)
Дата выхода в свет: 20.04.2021
Дата изготовления: 12.04.2021

Адрес и телефон редакции:
119435, Россия, Москва, Большой Саввинский пер., д. 12, стр. 6
Тел.: + 7 (495) 252-09-99
E-mail: info@mhealth.ru
Сайт: www.mhealth.ru

Отдел рекламы
Тел.: + 7 (495) 252-09-99
Отдел распространения
Тел.: + 7 (495) 252-09-99
Информация о подписке
Тел.: + 7 (495) 252-09-99
E-mail: podpiska@imedia.ru

Отпечатано в ООО "Первый полиграфический комбинат"
Адрес: 143405, Россия, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Присланные рукописи и другие материалы не рецензируются и не высылаются обратно. Редакция оставляет за собой право не вступать в переписку с читателями. Мнения авторов не выражают позицию редакции. Перепечатка и любое воспроизведение материалов журнала на любом языке возможны лишь с письменного разрешения учредителя.

© 2021 ООО "Премиум Паблишинг"

Товарный знак Men's Health является исключительной собственностью Hearst Magazines, Inc. © Hearst Magazines, Inc., New York, USA.

Журнал публикуется и распространяется ООО "Премиум Паблишинг" с разрешения Hearst Magazines, Inc., New York, New York 10019, United States of America.

HEARST MAGAZINES, INC.

Senior Vice President/ Editorial & Brand Director
Kim St. Clair Bodden
Deputy Brands Director
Chloe O'Brien

ПОКЛОННАЯ 9

ОН ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

P9.MOSCOW

АНТ DEVELOPMENT

ОН ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

ДОМ-СУПЕРЗВЕЗДА С РОСКОШНЫМИ АПАРТАМЕНТАМИ

ЗАСТРОЙЩИК ООО «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ЗАСТРОЙЩИК "ПОКЛОННАЯ"» .
ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ P9.MOSCOW. * АНТ ДЕВЕЛОПМЕНТ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Команда Men's Health

ОТМЕТКА "MEN'S HEALTH" ЕСТЬ В ТРУДОВЫХ КНИЖКАХ ДЕСЯТКОВ ЛЮДЕЙ В НАШЕЙ СТРАНЕ. В ЧЕСТЬ ВОЗВРАЩЕНИЯ БРЕНДА В РОССИЮ МЫ ПОПРОСИЛИ ИХ СНОВА ВСТАТЬ ПОД НАШИ ЗНАМЕНА. ВОТ КОГДА АВТОРЫ ЭТОГО НОМЕРА ВПЕРВЫЕ ВЫШЛИ НА РАБОТУ В MEN'S HEALTH, И ВОТ ЧТО ОНИ СДЕЛАЛИ ДЛЯ ЭТОГО ВЫПУСКА.

Февраль 1998 года
АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ Для этого номера узнал, как фермеры выращивают здоровый скот, птицу и рыбу и что московские рестораторы советуют со всем этим делать. **Стр. 76**

Сентябрь 2001 года
ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН Как и 20 лет назад, сверстал все материалы номера. Да-да, и этот тоже.

Декабрь 2001 года
ТАТЬЯНА БОГОЛЮБОВА Перевела статью о том, как привести себя в порядок после десяти лет непорядка. **Стр. 68**

Сентябрь 2003 года
ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА Подготовила материалы на тему красоты и часов и сделала это красиво и вовремя.

Декабрь 2005 года
АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ Купил на "Авито" у нашего преданного читателя архив Men's Health за все годы существования журнала и передал его редакции.

Январь 2006 года
МАРГАРИТА ТЫРИНА Сделала все возможное и невозможное, чтобы Men's Health вернулся в Россию.

Ноябрь 2006 года
АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ Работал над макетами статей этого журнала, чтобы они оказались сильнее.

Апрель 2007 года
АНТОН ИВАНОВ Придумал концепцию номера и разобрался с тем, какие тренды будут определять правила нашей жизни в ближайшие годы. **Стр. 44**

Ноябрь 2008 года
АРТЕМ ЛИПАТОВ Перевел и адаптировал статью о том, как наши предки занимались (и не занимались) спортом. **Стр. 56**

Апрель 2010 года
АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ Поведал о том, как он и его ровесник — Men's Health — шли к мировому господству. **Стр. 36**

Март 2011 года
АРТЕМ БЕТЕВ Взял очередную журналистскую вершину, рассказав о восхождении на К2. **Стр. 120**

Апрель 2011 года
ДМИТРИЙ СИРОТКИН Отчитался об автомобильных новинках и приложил титанические усилия к перезапуску сайта. **Стр. 158**

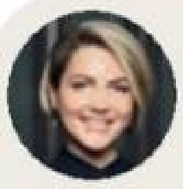
Январь 2012 года
ОЛЬГА ТРЕФИЛОВА Помогла наполнить страницы этого номера самой интересной рекламой сезона весна-лето 2021.

Сентябрь 2012 года
ВЕРА ПОЛЯКОВА Не дала редакторам совершить непоправимые ошибки и помогла русскому языку остаться великим и могучим.

Сентябрь 2013 года
АНТОН ЗОРКИН Пересчитал по пальцам все приключения этого мира (пальцев оказалось 50). **Стр. 108**

Декабрь 2014 года
ПАВЕЛ МАРЬИН Нашел для нового сайта mhealth.ru время в своем расписании и прекрасные иллюстрации в лучших фотобанках.

Март 2017 года
МАРИЯ БЕЛЬМЕСОВА Организовала вечеринку возвращения Men's Health и запланировала еще десяток важных мероприятий.



Март 2021 года
ЕВГЕНИЯ ПШЕНИЧНАЯ Вдохнула в мощное тело Men's Health несгибаемый коммерческий дух.

ДАРЬЯ БИРЮКОВА Подобрала иллюстрации к статьям и проследила, чтобы все было сделано вовремя (почти удалось).

ДМИТРИЙ ПУТЫЛИН Указал своей мощной рукой верное фитнес-направление нашего развития.

ВЛАДИМИР МАКАРОВ Помог нам не отстать от стремительного течения моды.

МАРИЯ БУЯНОВА Взвалила на свои прекрасные плечи решение насущных вопросов редакции.

Газпромбанк. Премиум

Позвольте себе быть собой с пакетом услуг «Премиум»

- Самая выгодная Премиальная карта Visa Signature
- Умный кешбэк до 15% в категории, где было больше покупок
- Приоритетное обслуживание

8 (800) 719 19 11

gazprombank.ru

«Умная карта». Самая выгодная карта с кешбэк или милями для путешественников в премиальном сегменте по версии Frank RG 2019. «Умная карта» в пакете услуг (ПУ) «Газпромбанк. Премиум». Беспл. обслуж.карты при ср.-мес.остатке от 2 млн руб./1 млн руб. и покупках от 0,01 руб./50 тыс. руб. за этот период по картам в ПУ, или з/п в предыд. мес. от 250 тыс. руб. на карту Банка и покупках от 50 тыс. руб. за этот период по картам в ПУ. Иначе — 5 тыс. руб./мес. Повыш. кешбэк 15% в одной из 9 категорий с макс. тратами при сумме всех покупок от 150 тыс. руб./мес. Мин. ежемес. сумма покупок для получения кешбэка — 15 тыс. руб. Кешбэк на долю покупок в категории с макс. тратами, превыш. 20% от суммы всех покупок в мес. — 1%. Макс. выплата кешбэк – 30 тыс.руб. в месяц. Количество бонусных баллов, условия их начисления указаны в Программе лояльности Банка ГПБ (АО) по начислению кешбэк. Подробнее на gazprombank.ru/premium и по тел. 8-800-719-19-11 (беспл. звонок на терр. РФ). Информация на 19.03.2021. Банк ГПБ (АО). Не оферта. Генеральная лицензия ЦБ РФ № 354. Реклама.

35 лет Men's Health

СЕГОДНЯ MEN'S HEALTH — КРУПНЕЙШИЙ МУЖСКОЙ МЕДИАБРЕНД МИРА: САЙТЫ И ЖУРНАЛЫ, СОЦСЕТИ И ПРЕМИИ, ПОДКАСТЫ И YOUTUBE-КАНАЛЫ ПОД ЭТИМ НАЗВАНИЕМ СУЩЕСТВУЮТ В 35 СТРАНАХ. В ЧЕСТЬ 35-ЛЕТИЯ MEN'S HEALTH И ЕГО ВОЗВРАЩЕНИЯ В РОССИЮ ВСПОМНИМ ВЕХИ В СТАНОВЛЕНИИ ЛЕГЕНДЫ.

1986

Издающийся с 1950 года в США журнал Prevention, посвященный предотвращению проблем со здоровьем, в качестве эксперимента выпускает приложение «Гид Prevention по мужскому здоровью» — Men's Health. Уверенности в успехе нет, но тренд на ЗОЖ и фитнес подсказывают, что у такого проекта может быть свой читатель. На первой обложке молодой отец держит на руках младенца: 29-летний Фрэнсис Були подрабатывал моделью и часто брал ребенка с собой на работу, чтобы разгрузить жену. Спустя четверть века он и его сын Мэтью выступили на вечеринке в честь 25-летия Men's Health.

1988

Начинается ежеквартальный, а потом и ежемесячный выпуск нового журнала, который становится своеобразным коучем по здоровому образу жизни для мужчин. Prevention и Men's Health первыми в США отказались от размещения рекламы табака и алкоголя.

1998

Издательский дом Independent Media запускает бренд Men's Health в России. Первым главным редактором назначается Илья Безуглый.

2000

Men's Health в США получает награду как журнал с самыми большими тиражами за прошедшее десятилетие. Бренд лидирует в своей категории и в России.

2004

Men's Health предстает в новом виде: теперь герои обложек уже не просто фитнес-модели с голым торсом, а селебрити и спортсмены, которые заслужили место под легендарным логотипом не только отличной физической формой, но и несомненными успехами в других сферах жизни. Аналогичные изменения происходят в тематике статей. ЗОЖ по Men's Health — это здоровое тело, здоровые отношения, здоровое чувство юмора, здоровый взгляд на нашу непростую действительность.

2005

Запускается женская версия журнала Women's Health. В Россию этот бренд пришел в 2011 году. Главным редактором журнала стала Мария Троицкая.

2009

2010

Men's Health одним из первых в России запускает серию массовых любительских соревнований. Масштабные приключенческие гонки под брендом Men's Health Urbanathlon несколько лет подряд проходят в центре Москвы и Санкт-Петербурга и включают масштабные музыкальные фестивали. Одновременно в России дебютирует бренд Men's Health Adventure. Проект включает горнолыжный лагерь и соревнования в Красной Поляне Men's Health Ski & Snow Camp, велопробег по Кубе, трекинг по горам в Перу, обучение кайтбордингу на острове Маврикий и яхтенному делу в Анапе, горный бег в Альпах, сплав на каяках на Коста-Рике и многое другое.

Выход специального выпуска — Children's Health. Здоровье детей с самого первого номера — важная тема для Men's Health.

2014

В первые на обложке Men's Health параспортсмен — Ноа Галлоуэй.

2018

Men's Health становится частью одного из крупнейших в мире издательских домов — Hearst.

2021

Медиахолдинг Independent Media возвращает бренд Men's Health в Россию, выстраивая вокруг него целую цифровую экосистему.

РЕКЛАМА

СОЗДАВАЯ **СВОЙ МИР**

GEOX
RESPIRA

Москва: ТРЦ Европейский, ТРК Атриум, ТЦ Метрополис, ТРЦ Авиапарк, ТРК Европолис, МЕГА Химки, МЕГА Белая Дача, МЕГА Теплый Стан, ТЦ Капитолий Вернадский, ТРЦ Ереван Плаза, ТРЦ Домодедовский, ТП Отрада, ТРЦ Каширская Плаза, ТЦ Выходной. **Санкт-Петербург:** ТЦ Галерея, ТРК Радуга, ТК Невский Центр, ТРЦ Гранд Каньон, МЕГА Дыбенко. **Анапа, Ангарск, Архангельск, Барнаул, Владивосток, Воронеж, Екатеринбург, Иваново, Ижевск, Иркутск, Калининград, Казань, Краснодар, Красноярск, Магнитогорск, Махачкала, Мурманск, Набережные Челны, Нижний Новгород, Новокузнецк, Обнинск, Омск, Оренбург, Пермь, Ростов-на-Дону, Самара, Серпухов, Симферополь, Сочи, Ставрополь, Тамбов, Тюмень, Уфа, Хасавюрт, Челябинск, Южно-Сахалинск.**

GEOX.COM | GEOX.RU

Мотивация практически на нуле. Где найти силы и желание, чтобы двигаться вперед? Дела-то сами себя не сделают.

▶ Есть один нехитрый психологический трюк, который помогает собраться и действовать, даже когда совсем не хочется. "Сделайте 10-секундную паузу и подумайте, как предстоящая задача связана с чем-то важным для вас, — делится секретом нейробиолог и эксперт по проблеме продуктивности Габия Толейките. — Бытовой пример: вам нужно купить подарок девушке/жене, а для этого требуется поехать на другой конец города и, возможно, стоять в пробках (или толкаться в транспорте). Так себе перспектива, но вы знаете, что для вас важно быть хорошим другом/мужем. Вот об этом и думайте". Еще в 2008 году команда ученых подтвердила: когда мы переформатируем задачу из разряда "мне надо" в "я хочу", шансы на ее успешное решение повышаются на целых 24%. Толейките объясняет: "Выполнение дела, связанного с нашей личной выгодой, приводит к выработке дофамина — гормона, вызывающего чувство удовлетворения. Так и устроена мотивация".

Идем дальше. Чтобы дело, требующее внимания, было сделано как можно быстрее и эффективнее, мозгу (точнее, его префронтальной коре, которая отвечает за концентрацию) нужны регулярные пит-стопы. Короткие, буквально минутные передышки раз в час (полистать сторис, прочитать новость) намного полезнее для общей продуктивности, чем затяжные перерывы, — в таком режиме мозг будет готов к напряженной работе на протяжении 4–6 часов подряд. Но только в том случае, когда вы заняты чем-то одним: о многозадачности придется забыть. "Выберите одно дело из списка, — резюмирует Толейките, — придумайте свою личную выгоду и начинайте. Ваш мозг умеет по-настоящему фокусироваться только на одной задаче, и, если ему позволят это сделать, он решит ее даже быстрее, чем вы предполагали".

ФОТО: STUDIO 33; ROMAN FEE; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BEN MOUNSEY

Смартфон отпечатком пальца разблокировать можно, а почему бы не сделать такую идентификацию в банкоматах? Это же надежно и ПИН не надо запоминать.

Подобные решения в качестве эксперимента применялись, но широкого распространения в мире банкоматы и кредитные карты с биометрической идентификацией, как, впрочем, и сейфы с замками, открывающимися по отпечатку пальца, не получили. Причина в том, что палец (уж извините за мрачную прямоту) украсть преступникам может быть проще, чем выведать у его обладателя некую секретную комбинацию цифр. Так что пока ПИН забывать не стоит. Тренируйте память!

Зачем в автомобиле рядом с индикатором уровня топлива рисуют треугольник. Меня недавно спросил об этом восьмилетний сын, а я так и не нашелся, что ему на это ответить...

Этот треугольник — подсказка при заезде на заправку, он указывает, с какой стороны у автомобиля находится лючок бензобака, что особенно удобно, если вы часто используете разные машины (например, прокатные или взятые в каршеринг). Впрочем, судя по тому, что нас собираются всех пересадить на электромобили, ваш сын не сможет передать это знание своему отпрыску. Например, у представленного недавно электрического Audi E-tron Sportback зарядные порты есть и справа, и слева.

У меня весной всегда депрессивное настроение. Как прогнать хандру?

ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ ФОРМ МЕДИТАЦИИ И БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ — РЕГУЛЯРНЫЙ 10-КИЛОМЕТРОВЫЙ КРОСС. ЭТОТ ТОТ РЕДКИЙ СЛУЧАЙ, КОГДА МОЖНО ВЗЯТЬ И УБЕЖАТЬ ОТ СЕБЯ И СВОИХ ПРОБЛЕМ.

Скажите, пробиотики правда полезны?

Если коротко, то да. Попадая в ЖКТ, полезные бактерии трудятся на благо всего организма. И специализация у них бывает разная.

ДЛЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ

Lactobacillus gasseri

Эти бактерии способны усилить выработку гормона лептина (отвечает за чувство сытости), а заодно улучшить метаболизм. И то и другое помогает избавиться от избытка жира. Комбо!

ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Bacillus coagulans

Эти лактобактерии на волшебные 128% повышают способность организма усваивать аминокислоты, необходимые для строительства мышц.

ДЛЯ ЯСНОСТИ УМА

Bifidobacterium longum

Эти красавцы положительно влияют на производство нейротрансмиттеров, связанных с хорошим настроением. Помогают справляться с тревогой, депрессией, заметный эффект оказывают уже через месяц.

А ЭТИ БЕСПОЛЕЗНЫ

Acidophilus

В независимых исследованиях говорится, что эти лактобактерии не обладают ярко выраженными полезными свойствами. Есть даже наблюдение, что из-за них снижается уровень "хорошего" холестерина.

В офисе не то что переговоры, а мейлы надо отправлять в маске. Кожа от такого режима ведет себя спесиво — прыщи, раздражение. Что делать?

Мы обратились к врачу-дерматологу, косметологу, члену Европейской академии дерматологии и эксперту Bioderma Давиду Саркисову, и вот что он рассказал.

Необходимость носить защитные маски — настоящее испытание для кожи. Если маску приходится носить каждый день, то кожа практически не дышит и просто не успевает восстанавливаться. Отсюда и то самое маскне — самый часто встречающийся вид так называемого acne mechanica — «механического» акне. Обычно такие прыщи локализованы в области подбородка, носа и щек. Вот пять простых шагов, чтобы избежать маскне:

1. Мойте руки регулярно, прежде чем прикасаться к лицу.
2. Стирайте тканевую маску не реже одного раза в день при температуре 60 °С. Если пользуетесь одноразовыми масками, то меняйте их каждые четыре часа. По результатам проведенного в Китае исследования выяснилось, что значительно больше стало высыпаний акне у людей, которые носят маску более четырех часов каждый день в течение более двух месяцев.
3. Если вы один в комнате или в машине, снимите маску, пусть кожа дышит. Позволяйте дышать ей и на улице.
4. Не выдавливайте прыщи, чтобы не занести еще больше бактерий и оставить после заживления рубцы.
5. Наносите увлажняющий крем как минимум за 30 минут до того, как надевать маску, чтобы он успел впитаться.

Веду здоровый образ жизни, а выгляжу иногда так, будто нет. Есть ли какие-нибудь простые способы избавиться от кругов под глазами и вообще смотреться молодцом?

1. Я не панда

Этот метод стар как мир: возьмите два пакетика зеленого чая, опустите их в кипяток, отожмите и оставьте в холодильнике на 20 минут. Затем положите на закрытые глаза на 15. Это улучшит кровообращение в области вокруг глаз, и кожа сразу станет выглядеть свежее и моложе.

2. На банан

Протеиновые коктейли, творог — не только эти эликсиры жизни комплектуются бананами для укрепления организма. Бананом можно укреплять и кожу. Если она у вас сухая, раздавите свежий банан и нанесите на лицо. Через 10 минут от обезвоженности кожи не останется и следа.

3. План С

Пользуетесь кремом для лица? Это хорошо. В следующий раз поищите в магазине новый — с витамином С в составе. При ежедневном применении такой крем выравнивает тон кожи, удаляя отмершие клетки, и делает ее светлее и свежее. То, что вам нужно, кажется.

У меня похмелье. И тренировка по плану. Как быть?

Голова трещит, сушняк, мутит — никогда такого не было, и вот опять... Может, тренировка приведет меня в чувство?

Тренировка помогает метаболизировать алкоголь. Но никаких гантелей и гирь! Организм обезвожен, и из-за этого, например, межпозвонковые диски могут временно потерять до 80% своего объема. Большая нагрузка на позвоночник сейчас противопоказана.

Тогда пробежка? Велосипед?

Вполне. Любая кардиотренировка в устойчивом положении в течение 30–40 минут — идеальный вариант. И не надо себя истязать. Если вы во время бега не можете разговаривать, то лучше сбавить темп.

Уже натягиваю кроссовки!

Не так быстро, Рокки. Физическая нагрузка разгоняет кровообращение, остатки алкоголя резко попадают в мозг — есть все шансы снова захмелеть прям на бегу. Сначала лучше хорошо позавтракать: хлеб, яйца, авокадо. И пейте больше.

А пиво можно? Хоть стаканчик!

Только воду. Причем в таком же количестве, в каком вчера было пиво. Приняли пять кружек? Значит, нужно выпить два с половиной литра воды — но только не сразу. Отправляться на пробежку можно, когда моча станет прозрачной, уж простите за физиологию. Это самый верный показатель.

ФОТО: AGATA PEC; ИЛЛЮСТРАЦИИ: NICK HARDCASTLE

РЕКЛАМА

INSTITUT ESTHEDERM PARIS

РОВНЫЙ ЗАГАР

ЭКСПЕРТ УХОДА ЗА КОЖЕЙ С ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЕЙ

- Тройная anti-age защита: антиоксидантный барьер широкого спектра UVA/UVB
- Предотвращение и уменьшение появлений пигментации
- Ровный тон лица даже в период высокой солнечной активности

CORAL SAFE

Этот символ — гарантия безопасности наших солнцезащитных средств для водных экосистем, в том числе — кораллов*.

NAOS совместно с ассоциацией Andromède Océanologie ведет активную борьбу за сохранение и возрождение морского дна.

INSTITUT ESTHEDERM — бренд NAOS.

Care first. NAOS

ООО «Наос Восток»
111123, г. Москва,
Проезд Электродный,
дом 8А, офис 7
ОГРН 1177746954110

* Безопасен для кораллов / Отсутствие токсичности для водных экосистем [оценка проведена на кораллах, микроводорослях NF ISO 10253, daphnia OCDE 202]

naos.ru

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ БЕЖИТ

В этом году исполняется ровно 50 лет с тех пор, как в США был снят запрет на участие женщин в марафонских забегах. По случаю этого юбилея и к началу сезона беговых соревнований в России Men's Health вспоминает, как прекрасный пол неслабо потеснил мужчин на беговых дорожках.

Женское здоровье и мир бегунов

"Женское тело не приспособлено для бега" — такой была официальная позиция западных спортивных чиновников и врачей еще в 60-е годы прошлого века. Девушек пугали риском внезапной смерти, грядущим бесплодием и даже частичным превращением в мужчину. Запрет касался не только спорта высоких достижений (женский зачет в беге на средние дистанции на Олимпиаде появился в 1928 году и тут же был отменен на долгие десятилетия), но даже менее серьезных соревнований. Общество в то время вообще относилось к бегунам-любителям с подозрением. Даже в Америке — беговой Мекке современного мира — бегать было не принято, и энтузиасты этого вида спорта предпочитали выходить на пробежки подальше от посторонних глаз — уж точно не на улицах и не в городских парках, где на них смотрели как на чокнутых, останавливали, чтобы узнать, от кого они бегут, а могли даже забрать в полицию. Серьезной преградой на пути развития бега были и спортивные чиновники, контролировавшие соревнования.

Маленький шаг и гигантский скачок

О том, насколько ревностно организаторы следили за тем, чтобы забеги оставались исключительно мужской территорией, мир узнал 19 апреля 1967 года, когда девушка впервые полулегально пробежала дистанцию легендарного Бостонского марафона. Кэтрин Швитцер зарегистрировалась на забег, написав в анкете вместо имени инициалы, не дававшие определить пол, а потом вышла на старт в свободном худи, скрывавшем фигуру. Она не собиралась подрывать устои и совершать революцию: точно так же она писала имя во всех документах, а одежду выбрала просто удобную для бега, однако когда на отметке 3 км Кэтрин скинула капюшон, ее длинные волосы сработали как красная тряпка.

Из проезжавшего мимо фургона организаторов забега на ходу выпрыгнул разъяренный директор марафона Джок Семплер, который пустился в погоню за девушкой, а догнав, стал выталкивать с трассы, одновременно срывая с нее номер участника. Кэтрин отбили бежавшие с ней друзья, и она смогла закончить дистанцию. Однако на финише вместо медали девушка получила пожизненную дисквалификацию от легкоатлетической федерации США.

Этот скандал сделал Швитцер лицом борьбы женщин за право бегать наравне с мужчинами. Уже вскоре ее в качестве приглашенной звезды стали звать на забеги в Европу, а тот самый номер 261, который пытались сорвать с груди девушки на Бостонском марафоне, вывели из обращения и навсегда закрепили за ней. Кстати, бегала Кэтрин прекрасно: в 1974 году она победила на Нью-Йоркском марафоне, а в 1977-м журнал Runner's World удостоил ее звания "Бегунья десятилетия". Бегает госпожа Швитцер по сей день: в 2017 году в возрасте 70 лет она снова преодолела дистанцию Бостонского и Нью-Йоркского марафонов.

Наш путь

В СССР девушки проблем с запретом на бег и занятия спортом не испытывали. 90 лет назад в нашей стране появились нормы ГТО, и товарищи женщины даже имели в них определенное преимущество: их допускали к сдаче нормативов с 17 лет, мужчин — с 18.

Дмитрий Тарасов
директор Московского марафона

"Сегодня принципиального различия в месте женщины в беге в России и на Западе нет. Но могу сказать, что если на международной арене сейчас наблюдается рост результатов в первую очередь в мужском беге, то у нас самый очевидный прогресс, демонстрируют как раз женщины. В России сейчас соотношение мужчин и женщин, участвующих в беговых стартах, примерно 65 на 35. Но я уверен, что доля женщин с каждым годом будет только расти. Эта тенденция связана с тем, что в целом сейчас происходит некая переоценка ценностей. Женщины стали уделять больше внимания спорту, бегу, фитнесу в целом — наравне с мужчинами осваивать физически тяжелые дисциплины и при этом показывать хорошие результаты. Это очень здорово!»

Количество участниц Московского марафона

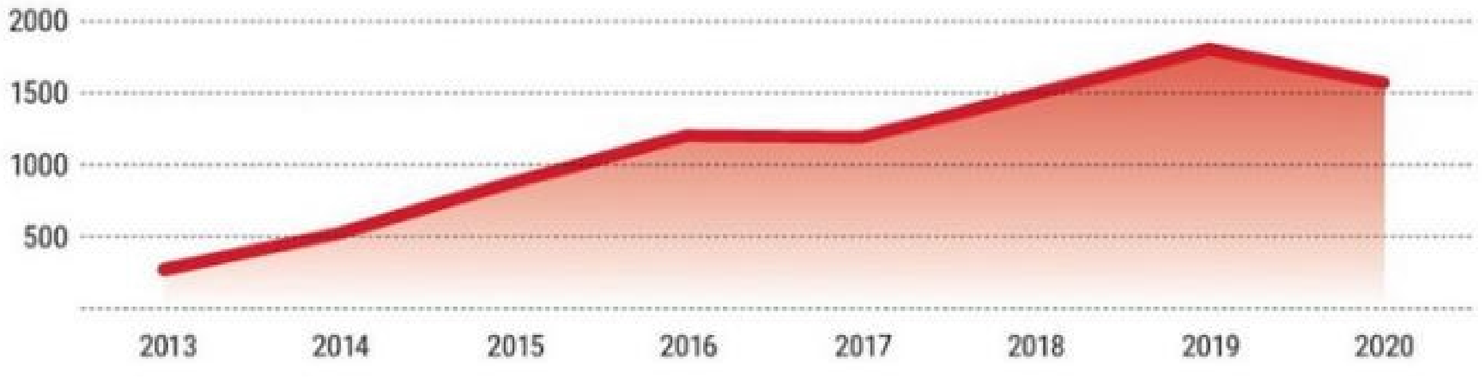


ФОТО: GETTY IMAGES, АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

START

РЕКЛАМА

ЖИЗНЬ ПОД МАСКОЙ: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛИЦО

Мы все прошли стадию отрицания и смирились с необходимостью постоянного ношения защитной маски. Борьба с распространением нового вируса важнее эстетических проблем, которые возникают в результате постоянного контакта кожи с новым раздражителем.

Важно прислушиваться к себе, знать особенности своей кожи и правильно подбирать косметику для предотвращения повреждения кожного барьера и защиты от нежелательных реакций (сухость, раздражение, угри, розацеа, себорейный и атопический дерматит).

Пройдите простой тест и подберите для себя подходящий уход.

Мы подготовили комплексные решения для профилактики и борьбы с последствиями постоянного ношения маски.

NAOS — французская дерматологическая компания, применяющая принцип экобиологии в разработке средств марок **Bioderma, Institut Esthederm и Etat Pur**, заключающийся в уважении экосистемы кожи и в использовании биологичных формул биологического действия.

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INSTITUT ESTHEDERM
PARIS

Care first. NAOS

РЕКЛАМА

ЗАМЕТИЛИ ЛИ ВЫ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ НОШЕНИЯ МАСКИ?

ДА

Появились признаки акне, кожа стала жирной.

ДА

АКНЕ

1 ОЧИЩЕНИЕ

Sébium Очищающий гель
Мягко очищает, не пересушивая кожу.
Предотвращает появления маскне.

2 УВЛАЖНЕНИЕ

Sébium Сенситив крем
Снимает раздражение, в том числе из-за ношения маски.
Увлажняет кожу. Уменьшает воспаления.
Рекомендован для ежедневного ухода при маскне.

3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА

Institut Esthederm
Спрей-уход «Клеточная вода»
Возвращает чувство комфорта, повышает защитные свойства, предотвращает появление нежелательных кожных реакций.

НЕТ

НЕТ

Кожа стала более чувствительной. Появились раздражение и очаги покраснения. Сосуды стали более заметными.

ДА

ПОКРАСНЕНИЯ

1 ОЧИЩЕНИЕ

Sensibio H₂O Мицеллярная вода
Бережно очищает кожу лица. Эффективно удаляет макияж, в том числе с зоны вокруг глаз.
Поддерживает естественный гидролипидный баланс.

2 УВЛАЖНЕНИЕ

Sensibio AR крем
Снимает раздражение. Увлажняет.
Помогает предотвратить появление покраснений, вызванных ношением маски.

3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА

Institut Esthederm
Спрей-уход «Клеточная вода»
Возвращает чувство комфорта, повышает защитные свойства, предотвращает появление нежелательных кожных реакций.

НЕТ

НЕТ

Для профилактики возникновения реакций на коже дерматологи советуют придерживаться простых правил:

- выбирайте уход в соответствии с вашим типом кожи.
- очищайте и увлажняйте кожу утром и вечером.
- наносите увлажняющие средства не менее чем за 30 минут до использования маски.

Кожа стала очень сухая. Появились шелушения, раздражения и болезненность от прикосновений.

ДА

СУХОСТЬ

1 ОЧИЩЕНИЕ

Sensibio H₂O Мицеллярная вода
Бережно очищает кожу лица. Эффективно удаляет макияж, в том числе с зоны вокруг глаз.
Поддерживает естественный гидролипидный баланс.

2 УВЛАЖНЕНИЕ

Atoderm Бальзам Интенсив
Интенсивно питает и восстанавливает липидный барьер.
Успокаивает, дарит коже чувство комфорта.

3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА

Institut Esthederm
Спрей-уход «Клеточная вода»
Возвращает чувство комфорта, повышает защитные свойства, предотвращает появление нежелательных кожных реакций.

naos.ru

Care first. NAOS

ООО «Наос Восток»
111123, г. Москва,
Проезд Электродный,
дом 8А, офис 7
ОГРН 1177746954110

ОТЦОВСТВО: ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Сценарист и режиссер Кемп Пауэрс (соавтор прекрасной пиксаровской "Души") всегда мечтал вырастить из детей настоящих путешественников. У него получилось — но только в конце маршрута он понял настоящую цель своей затеи.

Кемп Пауэрс
сценарист, режиссер, актер, продюсер

Я всегда говорил, что две самые важные вещи, которые родитель может дать своим детям, это уроки плавания и загранпаспорт. Потому что и умение плавать, и умение путешествовать учат преодолевать свои страхи.

Когда мои дети были маленькими, они ходили в бассейн и теперь хорошо держатся на воде. С этим все было (относительно) просто. С путешествиями чуть сложнее. И дело не только в том, что тут труднее поставить какую-то цель. В плавании ведь как: ты либо плывешь, либо тонешь. А с путешествиями я, прямо скажем, задрал планку. Мне хотелось, сделать из них... как бы это сказать... вдумчивых путешественников.

Как только появилась возможность, я завел семейную традицию: одно большое путешествие в год. Чем дальше, тем лучше. Когда с деньгами было не очень, мы ездили по стране. Когда финансы позволяли — мы гуляли на все.

Например, мы всей семьей отправились в Японию. Храм Мэйдзи в Токио, улицы района Сибуя, рыбный рынок Цукидзи, музей анимационной студии "Гибли"... (Впрочем, моего 9-летнего на тот момент сына больше всего впечатлил туалет в отеле.) Или однажды мы рванули в Лондон, где нас ожидали и галерея Тейт Модерн, и шопинг-загул в Fortnum & Mason, и спектакль "Гарри Поттер и Проклятое дитя" — обе части в один день! (Впрочем, моей дочери, которой было 18, больше запомнились сырные тарелки, которые выставляли в отеле для всех желающих.) Я рассматривал эти путешествия как пищу для юных умов, как возможность вырастить из детей граждан мира.

И да, мне это льстило. Чем больше штампов украшало их паспорта, тем труднее было поверить, что я в их возрасте даже на самолете не летал ни разу. И я любил повторять им, в чем разница между туристом и путешественником. "Путешественник ведет себя так, словно его место здесь. Где бы он ни находился", — говорил я. И в конце концов я осознал, что пытаюсь внушить эту мысль не им. Я пытаюсь внушить ее себе. Я видел лишь малую часть этого мира, и мои дети стали для меня проводниками в наших путешествиях. Далекие страны, сложные маршруты, сотни достопримечательностей — возможно, я где-то перестарался, но дети до сих пор с благодарностью вспоминают наши поездки.

Моей дочери сейчас 22, сыну — 16. Собрать всех для очередного большого путешествия все сложнее — у них теперь много своих важных дел. Наша последняя поездка перед локдауном была короткой. Мы сели в машину и укатили посмотреть океанариум залива Монтерей, который находится всего-то в пяти часах езды от моего дома в Лос-Анджелесе. Большую часть времени мы провели в дороге и даже в океанариуме не стали сильно задерживаться — вернулись в отель, чтобы отдохнуть перед ужином.

Сын и дочь спали, я сидел у окна, смотрел на залив и вспоминал молодого отца, который пытался напичкать детей впечатлениями — брал их в эпичные путешествия и надеялся, что это навсегда изменит их серое вещество в лучшую сторону. Я знаю, что путешествия помогли им стать теми, кем они стали. Но, возможно, не стоило так усердствовать. Возможно, учиться путешествовать — это как учиться плавать. Надо просто взять и погрузиться.

Среди прибрежных водорослей плескалась морская выдра. Я решил, что мы не пойдем на ужин, как было запланировано, а закажем еду в номер. Будем есть и смотреть ерунду по телевизору — как опытные путешественники, а не как туристы.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: DANIEL FISHEL; ФОТО: @POWERKENI

СОВМЕСТНО С ФРАНЦУЗСКОЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ КОМПАНИЕЙ CLUB MED МЫ ОТКРЫВАЕМ СПЕЦИАЛЬНУЮ РУБРИКУ, ПОСВЯЩЕННУЮ ТРЕМ ЛУЧШИМ ВЕЩАМ НА ТРЕТЬЕЙ ПЛАНЕТЕ ОТ СОЛНЦА: СПОРТУ, ОТДЫХУ И СЕМЬЕ. В КАЖДОМ НОМЕРЕ МЫ БУДЕМ РАССКАЗЫВАТЬ, КАК СОВМЕЩАТЬ ЭТИ ИНГРЕДИЕНТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ, НУ А НАЧНЕМ С ГЛАВНОГО: РАЗБЕРЕМСЯ В ФЕНОМЕНЕ СЧАСТЬЯ. ВЕДЬ, КАК ГОВОРИЛ ОСНОВАТЕЛЬ CLUB MED ЖЕРАР БЛИЦ: "ЦЕЛЬ ЖИЗНИ — БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, А ВРЕМЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — СЕЙЧАС!"

ОТ СОЗДАТЕЛЕЙ ОТДЫХА С ДЕТЬМИ

Не все умеют радоваться жизни, и это проблема. Например, по шкале стресса, разработанной в Вашингтонском университете, отпуск оценивается в 13 баллов, а смена места отдыха – в 19. Если учесть, что человек, за год набравший более 150 баллов, рискует впасть в депрессию, то получается удивительный факт: тот, кто за 365 дней совершил десять путешествий в новые места, может прямо с трапа самолета отправляться на койку психотерапевта.

Действительно, для многих поездка в незнакомую страну сама по себе – вызов, а поездка с детьми – вообще испытание. Но штука в том, что без таких "вызовов" и "испытаний" вы никогда не будете по-настоящему счастливы.

Как спорт, это железобетонный фундамент для вашего физического здоровья, так новые впечатлений и открытия – основа для здоровой психики, а совместный отдых – лучшая база для здоровых отношений в семье. Что же касается стресса от поездок, то его легко можно свести к нулю.

Родоначальник позитивной психологии Мартин Селигман вывел формулу счастья: С = Г + У + Ф. По его мнению, нам нужно всего три ингредиента: Г – гены (предрасположенность к позитивному настрою), У – внешние условия и Ф – факторы, зависящие от человека.

Если применить эту формулу к отпуску, получается, что вам достаточно: а) уметь получать удовольствие от отдыха как такового, б) выбрать для него красивое и комфортное место и в) быть уверенным, что всё под контролем.

Ключ к успешному решению этого уравнения – планирование, причем оно само по себе может подвести вас к отпуску в правильном настроении. Ученые советуют 10–20 минут в день тратить на изучение места, куда вы собираетесь поехать (читать про него, смотреть фото и видео) – эта нехитрая медитация улучшает настроение даже в самые унылые офисные будни. И для таких целей идеально подойдет Instagram Club Med. Фото с более чем 70 премиальных курортов этой французской туристической компании – Мальдивы, Сейшелы, Доминикана, французские, итальянские и швейцарские Альпы, Япония, Канада – гарантированно настраивают на нужный лад. Причем ехать туда можно и нужно с детьми.

CLUB MED ЗАПУСКАЕТ 3–5 НОВЫХ КУРОРТОВ В ГОД

"Club Med запустил приложение "My Club Med", которое позволяет нашему клиенту заранее узнать расписание предстоящих занятий на курорте: уроки тенниса, йоги или сноуборда. Кроме того, с помощью функции Easy Check-in клиенты могут даже заранее забронировать собственное лыжное снаряжение, которое будет ожидать их в индивидуальном шкафчике по прибытии на курорт", – говорит Оливье Монсо, генеральный директор Club Med на российском рынке.

Вы знали, что детские мини-клубы в отелях были впервые предложены именно Club Med? Созданная в 1950 году компания за 71 год своей истории переписала правила игры в туристическом мире, а теперь может изменить к лучшему и ваш отдых.

Club Med первым предложил и систему "все включено", причем в их случае в пакет входит еще и спорт самого разного вида, но неизменно высокого уровня (а как известно, даже 30–40 минут аэробных упражнений три раза в неделю по эффективности сопоставимы с некоторыми лекарствами, назначаемыми для борьбы с депрессией).

На каждом курорте Club Med вам предложат десятки вариантов спортивных активностей, и львиная доля из них будет бесплатной. Горные лыжи и сноуборд, теннис и вейкборд, виндсерфинг и яхтенный спорт, пилатес и цирковая трапеция, стрельба из лука и йога в домиках на деревьях – разнообразие невероятное, и испытать его сможет каждый член семьи.

Мини-клубы в Club Med полностью берут на себя заботу о младших гостях курорта. Дети в них играют, ходят на тренировки и в ресторан, а к вечеру готовят шоу-программу. Пока родители могут заниматься своими делами, они не менее насыщенно проводят время со сверстниками, чтобы за ужином встретиться с папой и мамой и обсудить, как прошел день. Кстати, социализация, как и встречи с семьей, а также объятия гарантированно избавляют от негативных эмоций и повышают ощущение счастья у человека на химическом уровне, обеспечивая выработку нужных гормонов.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

18 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ

Как оставаться в форме и одерживать новые победы, независимо от того, сколько свечек горит на вашем праздничном протеиновом кейке? У нас почти два десятка рекомендаций, каждая подтверждена научно.

01/НА СТАРТ
Никогда не поздно начать. Даже у людей после 70 заметен положительный эффект от аккуратных тренировок. Аккуратных! *Frontiers in Physiology*

02/ДАЙТЕ ДЕВЯТЬ
Если у вас получится соблюдать режим тренировок в течение девяти месяцев подряд, то вы, скорее всего, уже не забросите это дело. *Хельсинкский университет*

03/С ВАМИ СИЛА
Люди, у которых развита взрывная сила, обычно живут дольше тех, кто делает ставку на выносливость. *Европейское общество кардиологов*

04/ВЫБОР ВАШ
Тренировки на разные группы мышц, которые вы делаете часто, эффективны так же, как и тренировки на все тело, которые вы делаете реже. *Университет Конкордия*

05/ВСЁ ВПЕРЕДИ
Примерно до 50 лет мужчина способен набрать такую же мышечную массу, как и в 22-летнем возрасте. Придется потрудиться, но все же. *Журнал JSCR*

06/ЕЩЕ ПОВТОР
Меньше повторов, тяжеленная штанга — такая тактика опасна для мышц человека в возрасте. Легче гантели и больше повторов! *Журнал JSCR*

07/ЗАПАС ПРОЧНОСТИ
Поскольку со временем уровень тестостерона падает, для роста мышц требуется больше белка. Выход? Протеиновые коктейли, например. *American Journal of Clinical Nutrition*

08/ВСЕГДА В СТРОЮ
50-летнему организму на восстановление нужно столько же времени, сколько и 25-летнему. Молодежь жалуется на крепатуру? Стыд! *Журнал JSCR*

09/ДЕЛИМ НА ПЯТЬ
Конечный результат от регулярных часовых и 5-часовых тренировок будет примерно одинаковым. Час зараз — этого хватит. *Журнал MSSE*

10/РАЦИОНАЛЬНО
Цельнозерновые продукты уменьшают риск развития рака простаты. Белый хлеб? Спасибо, нет. Коричневый рис? Дайте добавку! *Журнал AJCR*

11/БЕЗ ПОМОЩНИКОВ
Откажитесь от экспериментов с активаторами гормона роста. Среди их побочных эффектов — боль в суставах и риск развития рака. *Гарвардский университет*

12/ПОДВИЖНОСТЬ
После 40 лет подвижность частей нашего тела снижается с каждым десятилетием. Лучшая профилактика — стретчинг. *Университет Западного Онтарио*

13/В ОБЩЕМ И ЦЕЛОМ
Забудьте про изолирующие упражнения. Для человека в возрасте важнее общефизическая нагрузка, рассчитанная на все группы мышц. *Журнал Physiology*

14/КАК ХОТИТЕ
Тренировки активизируют выработку тестостерона — практически в любом возрасте. Вы же не собираетесь бросить секс в 65? *Журнал Mechanisms of Aging and Development*

15/ЧУТЬ ПОМЕДЛЕННЕЕ
С возрастом метаболизм у человека, конечно, замедляется. Хитрость в том, что набор мышечной массы замедляет это замедление. *Национальные институты здравоохранения США*

16/БЕЗ НЕРВОВ
Физическая нагрузка способствует нормальной работе нервной системы, которая к 75 годам изнашивается, как правило, на 30–50%. *Манчестерский университет*

17/ГОРДЫЙ СТАРИК
Из-за слабых ромбовидных мышц пожилые люди начинают горбиться. Подтягивайтесь — и ни о чем таком не беспокойтесь. *Journal of Physical Therapy Science*

18/ПЛАНКА НА ЖИЗНЬ
Развитые мышцы кора и особенно низа спины не позволят вашей осанке испортиться еще долгие годы. Вставайте в планку! *Гарвардский университет*

ФОТО: ROWAN FEE

АБСОЛЮТНО НОВАЯ ŠKODA OCTAVIA ЦЕННО НАСТОЯЩЕЕ

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Абсолютно новая ŠKODA OCTAVIA раскрывает настоящие ценности ŠKODA. Каждая деталь создана с неподдельной заботой и особым вниманием к водителю и каждому пассажиру, чтобы вы могли испытывать настоящее удовольствие ото всех поездок.

Виртуальная приборная панель и десятидюймовый мультимедийный дисплей впечатляют не только эргономичностью, но и эстетичностью. А превосходная динамика и отличная управляемость обеспечивают настоящее удовольствие от вождения.

Абсолютно новая ŠKODA OCTAVIA. Ценно настоящее.

Электронная система переключения передач

Десятидюймовый дисплей

Виртуальная приборная панель

Новый двигатель 2.0. л., 190 л. с.

Автомобиль, изображённый в рекламе, оснащён дополнительным оборудованием, которое может устанавливаться за отдельную плату. Доступность дополнительного оборудования уточняйте в вашем дилерском центре.

Реклама.

8 800 555 01 01

SKODA-AUTO.RU

ТЕ ЖЕ БЕРПИ, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

Берем классическое жиросжигающее упражнение, добавляем гири и получаем метаболизм 80-го уровня и шесть кубиков в придачу.

● Сложно представить себе упражнение, которое помогало бы избавиться от жировых запасов лучше, чем стандартные берпи. Но есть у них и минус: они практически не развивают силу мышц. И, естественно, мы знаем, что с этим делать. Дополнительная чугунная нагрузка и выпады с гирей над головой отлично развивают координацию и выносливость, а заодно прекрасно нагружают мышцы. Особенно это касается мышц живота, низа спины и ягодиц — а значит, вашему устойчивому положению в этом мире можно будет только позавидовать. Как говорят опытные тренеры, чем лучше мышцы помогают сохранять баланс, тем лучше нам удается делать буквально всё.

Разучивая это упражнение, не торопитесь. Сделайте два-три неспешных повтора на каждую руку и постепенно наращивайте темп. Когда освоитесь, выполняйте 4 подхода по 8–10 повторов, постоянно чередуя руки. Отдых между подходами — 60 секунд.

ЧТО ЭТО ДАЕТ

- Стабильность торса
- Нагрузку на все тело
- Мощный расход калорий

СТАРТ

1 УПОР ЛЕЖА

Гири стоят на полу примерно в 45 см одна от другой. Крепко возьмитесь за ручки, напрягите корпус и ягодичные мышцы. Кисти строго под плечами — согните руки, опустите корпус.

2 ПРЫЖОК

Отожмитесь в исходную позицию, потом прыжком встаньте на ноги: колени согнуты, таз — ниже плеч, ступни — шире, чем гири. Корпус напряжен.

3 ПОДЪЕМ

Отпустите левую гирю. Правую гирю оторвите от пола и одновременно вставайте — все это делается быстро. Поднимайте гирю выше (держите локоть близко к корпусу). Как только она окажется на уровне плеча, вытолкните ее вверх, над головой. Гиря должна удобно лечь на предплечье.

4 ВЫПАД

Держа гирю над головой, правой ногой шагните назад и согните оба колена. Правым коленом легко коснитесь пола. Опустите гирю до уровня плеча, затем поставьте на пол. Вернитесь в исходное положение и повторите все сначала, но теперь зеркально, с гирей в левой руке.

ФОТО: ALLIE HOLLOWAY; ГРУМИНГ: ELOISE CHEUNG

dyson v11

Самая высокая мощность всасывания в процессе эксплуатации[1]

Интеллектуальная настройка режима уборки и времени работы

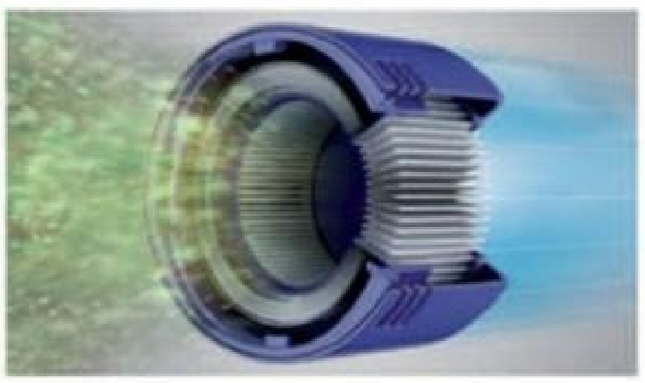
ЖК-экран позволяет быстро переключаться между режимами «Эко», «Авто» и «Турбо».

Автоматически адаптируется к разным типам напольных покрытий

Насадка с высоким крутящим моментом и насадка с мягким валиком разработаны для уборки ковров и твердых напольных покрытий.

До 60 минут работы в режиме «Эко»

Без потери мощности всасывания[2].



Эффективная система фильтрации

Задерживает 99,97% микроскопических частиц размером до 0,3 микрона[3].

Подробнее на dyson.com.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+

1. МОЩНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАНА НА НАСАДКЕ В РЕЖИМЕ «ТУРБО» С ПОЛНЫМ КОНТЕЙНЕРОМ В СООТВЕТСТВИИ С ПП. 5.8 И 5.9 СТАНДАРТА EN 60312-1 ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ БЕСПРОВОДНЫМИ ПЫЛЕСОСАМИ НА РЫНКЕ ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ПЫЛЕСОСОВ DYSON.
2. В «ЭКО» РЕЖИМЕ НА ТВЕРДОМ НАПОЛЬНОМ ПОКРЫТИИ. УЗНАТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ВРЕМЕНИ РАБОТЫ МОЖНО НА САЙТЕ DYSON.COM.RU
3. ТЕСТИРОВАНИЕ ПЫЛЕСОСА ПРОВОДИЛОСЬ В РЕЖИМЕ «ТУРБО», В СООТВЕТСТВИЕ С П. 5.11 СТАНДАРТА EN 60312-1.

КРАСНЫМ ПО БЕЛОМУ

По количеству проданных баночек, пакетиков и ведерок белые в этой гражданской войне безоговорочно побеждают. Но так ли плохи красные? И на чьей стороне вы?

Майонез

675 000 т
продано в России в 2020 году
BusinesStat

VS

Кетчуп

264 000 т
продано в России в 2020 году (включая томатные соусы)
BusinesStat

ДЛЯ МЫШЦ

Майонез делается из яиц, а значит, в нем есть спасающие от крепатуры омега-3 жирные кислоты. Смело заправляйте им салат с курицей – желательно после тренировки, а не вместо.
Journal of Sports Science and Medicine

В кетчупе много калия (в этом с ним могут посоревноваться разве что бананы) и содержится томатидин. Оба необходимы для роста мышечной ткани.
Journal of Biological Chemistry

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*

99 ккал	11 г жира	99 мг соли

* На 1 ст. л.

20 ккал	0 г жира	158 мг соли

ДЛЯ ФИГУРЫ

В одной столовой ложке – целых 16% от суточной нормы потребления жиров! С другой стороны, в майонезе есть холин, который необходим как раз для обмена жиров в организме и который помогает сжигать калории.

Кетчуп не только в пять раз менее калорийный по сравнению с майонезом. От помидоров ему досталась куча микроэлементов, разгоняющих метаболизм: например, медь, фосфор, железо и витамин B_6.

НЮАНСЫ

Много жира · Дороже кетчупа · Быстрее портится · Мало микроэлементов

Много сахара · Минимум белка · Много соли · Оставляет пятна

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кроме жирных кислот в составе майонеза можно отметить лимонный сок (речь о хорошем майонезе): лимонная кислота положительно сказывается на кровяном давлении.
Journal of Nutrition and Metabolism

Содержащийся в томатах ликопин (как раз из-за него помидоры красные) полезен для сердечно-сосудистой системы.
Журнал Neurology

ВЫБОР МН: КЕТЧУП!

Яйца, конечно, наше всё, но в майонезе слишком много калорий и слишком мало полезных микроэлементов.
Кетчуп в этом смысле гораздо больше похож на нормальную и даже полезную еду.
Не ленитесь изучать этикетку и выбирайте в магазине тот вариант, в котором меньше соли.

ФОТО: STUDIO 33

КАФЕДРА РАСТЕНИЕВОДСТВА

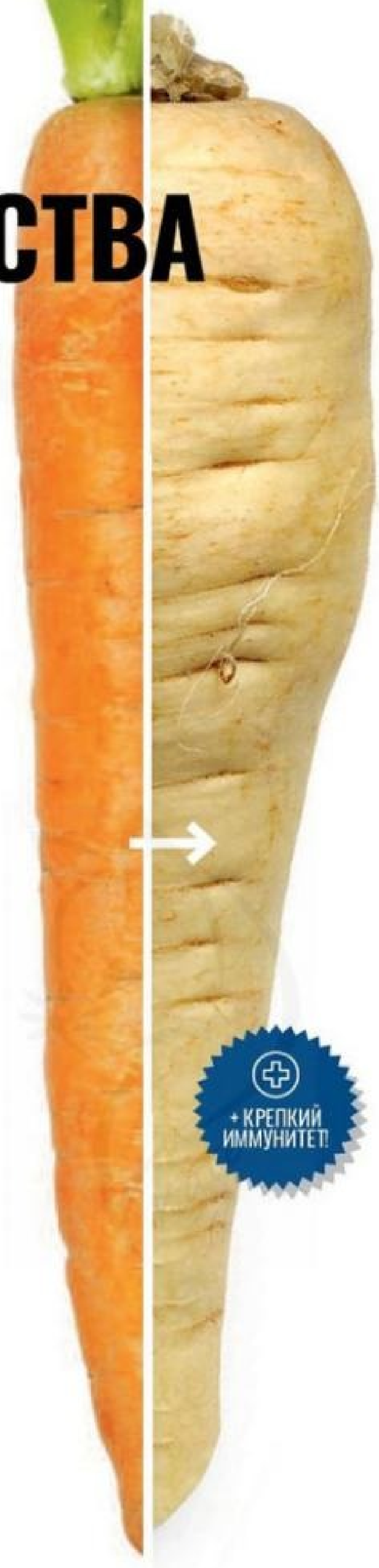
Чтобы похудеть быстрее, нужно **съедать** по 30 г клетчатки в день, а для **этого** выбрать правильные продукты. **Какие?** Ответ перед вами.

● Растительная клетчатка просто необходима для того, чтобы пищеварительная система работала как следует, но сейчас не об этом. Главное преимущество клетчатки в том, что она отлично насыщает, а значит, уделив ей должное внимание в рационе, вы будете быстрее наедаться, поглощая меньшее количество калорий. Всего-то потребуется 30 г в день, а где их искать — сейчас расскажем. Итак, ваш выбор:

ВМЕСТО КАПУСТЫ — БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Выгода: +2 г клетчатки на 200 г

Нашинкуйте ее на терке-мандолине и сделайте еще более полезный коул-слоу.



ВМЕСТО МОРКОВИ — ПАСТЕРНАК

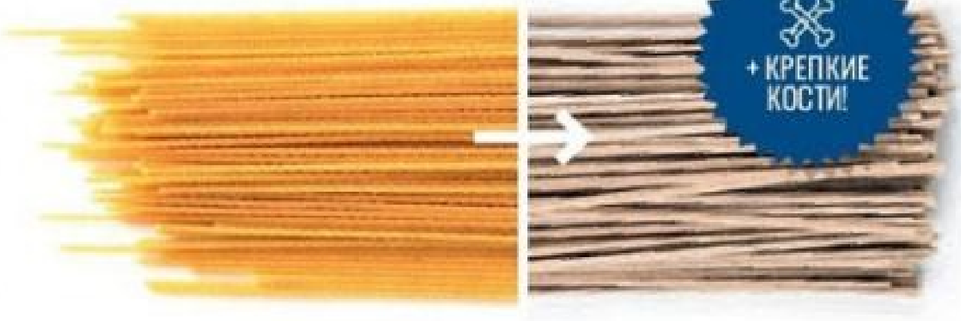
Выгода: +3 г клетчатки на 100 г

Используйте бледного сородича в любых блюдах, где в рецепте есть морковь.

ВМЕСТО СПАГЕТТИ — ЛАПША СОБА

Выгода: +3 г клетчатки на 60 г

Японская гречневая лапша еще и глютен не содержит, если для вас это актуально.



ВМЕСТО РИСА — СПЕЛЬТА

Выгода: +4 г клетчатки на 250 г блюда

Залейте спельту (это такой вид пшеницы) водой на ночь, и на готовку потребуется на 30% меньше времени.

ВМЕСТО ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ — КОКОСОВАЯ МУКА

Выгода: +7 г клетчатки на 2 ст. л.

Используйте как панировку для курицы, креветок. Приятный бонус – карибский аромат знакомых блюд.

ВМЕСТО ФАРША — ЧЕЧЕВИЦА

Выгода: +5 г клетчатки на 40 г

Ваш ЖКТ только спасибо скажет, если вы отказались от лишней порции красного мяса. Попробуйте, это правда годная замена.

ФОТО: STUDIO 33, DAN MATTHEWS, LOUISA PARRY, GETTY IMAGES

ПОЧЕМУ ВАМ (СКОРЕЕ ВСЕГО) НЕ НУЖНЫ ПОЛИВИТАМИНЫ

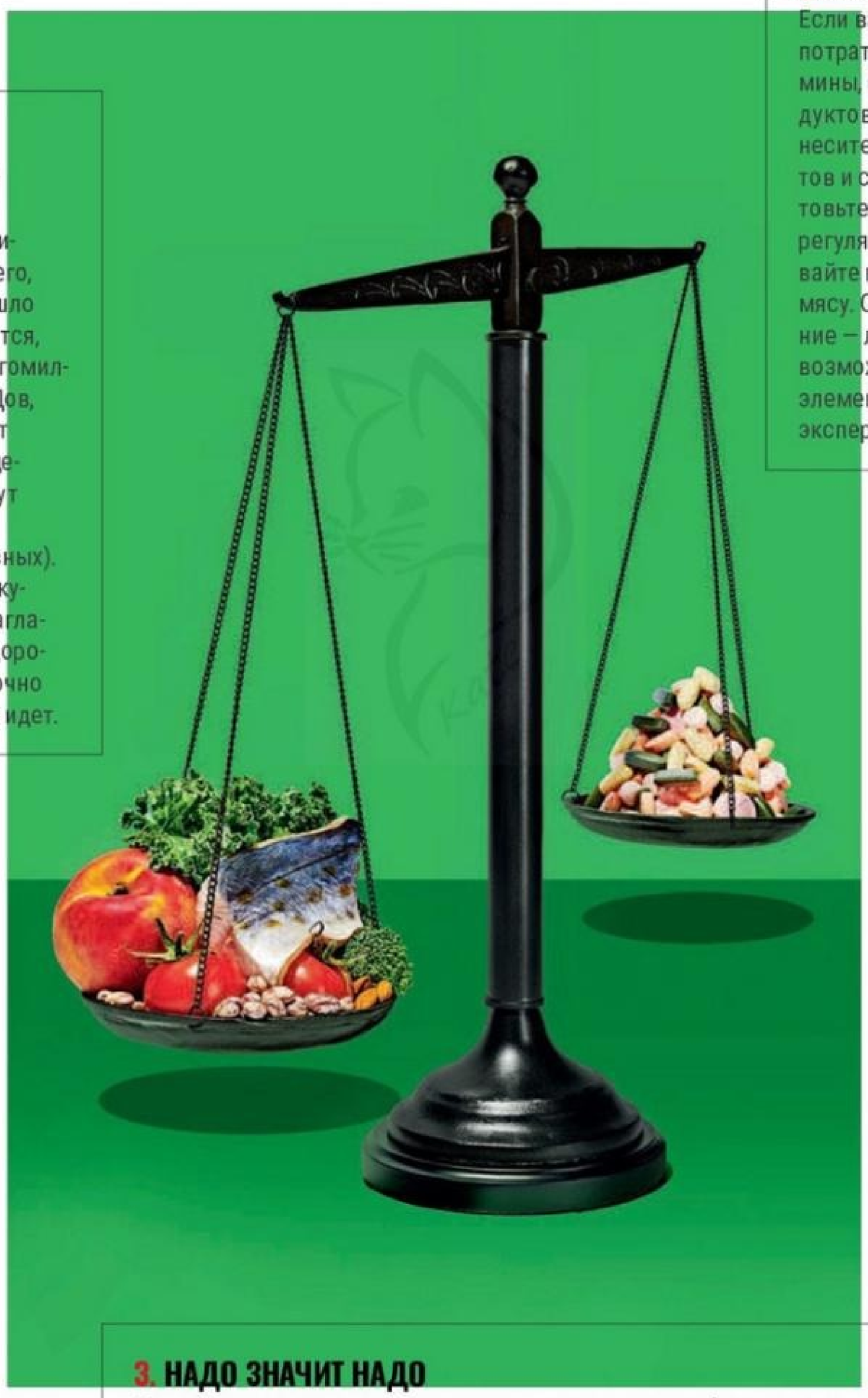
Стоит ли принимать поливитамины? Или можно собрать весь алфавит без таблеток? Давайте разбираться.

1. ДОБАВКА НОЛЬ

Если со здоровьем всё ок и рацион ваш разнообразен и сбалансирован, поливитамины вам, скорее всего, не нужны. В 2019 году вышло исследование, где говорится, что, несмотря на всю многомиллиардную индустрию БАДов, люди, которые принимают витамины в качестве пищевой добавки, обычно живут не дольше тех, кто этого не делает (при прочих равных). Более того, некоторые покупают витамины, чтобы "загладить" вред от не самых здоровых привычек. И тут уж точно ни о какой пользе речи не идет.

2. ЕСТЬ ТАКОЙ МОМЕНТ

Впрочем, в другом исследовании, результаты которого были опубликованы в 2012-м и которое касалось пожилых людей, сообщается: у тех, кто ежедневно принимает поливитамины в течение десяти лет и дольше, риск развития рака на 18% ниже. Но вообще, столь долгосрочных исследований практически нет, а все краткосрочные наблюдения не выявляют никаких преимуществ от приема витаминов (когда речь идет об относительно здоровых взрослых людях).



3. НАДО ЗНАЧИТ НАДО

Другой вопрос, если ваш рацион не отличается разнообразием, или у вас проблемы с ЖКТ, которые мешают усваиваться витаминам из пищи, или вы принимаете лекарства, которые влияют на баланс микроэлементов в организме. В любом из этих случаев витаминные добавки будут вам полезны, но какие именно и в каком количестве, должен решить врач.

4. ТРУДНЫЙ ВЫБОР

Рынок БАДов не регулируется так строго, как рынок лекарств, и эффективность препаратов производители расписывают, как позволяет им совесть. Если на упаковке есть сертификат какой-нибудь организации, проверьте в интернете, о чем вообще речь и существует ли такая. Ну и, например, передовые компании вместо фолиевой кислоты используют метилфолат, самую эффективную форму витамина B_9, — это тоже своего рода признак качества.

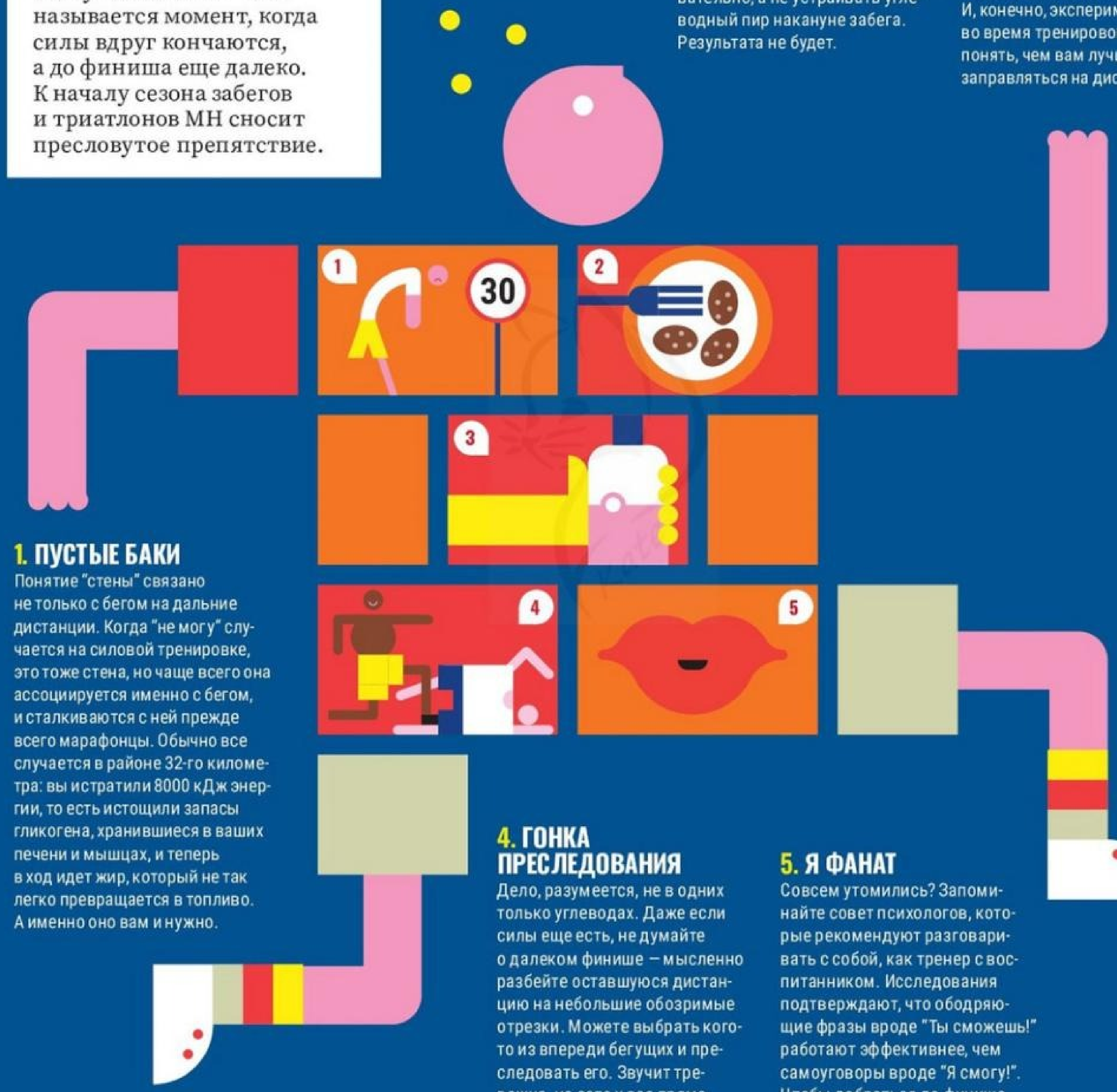
5. РЫНОК ВИТАМИНОВ

Если вам просто очень хочется потратить деньги на поливитамины, сходите в хороший продуктовый или на рынок и принесите домой побольше фруктов и свежих овощей. Приготовьте полбу вместо картошки, регулярно ешьте рыбу, отдавайте предпочтение белому мясу. Сбалансированное питание — лучший источник всех возможных витаминов и микроэлементов, это вам любой эксперт подтвердит.

ФОТО: TED + CHELSEA CAVANAUGH; ФУД-СТИЛИСТ: JAMIE KIMM; ПРОП-СТИЛИСТ: ELYSE REMENOWSKY

ПАДЕНИЕ СТЕНЫ

Вы видели марафонскую стену? А она есть — так называется момент, когда силы вдруг кончаются, а до финиша еще далеко. К началу сезона забегов и триатлонов МН сносит пресловутое препятствие.



1. ПУСТЫЕ БАКИ

Понятие "стены" связано не только с бегом на дальние дистанции. Когда "не могу" случается на силовой тренировке, это тоже стена, но чаще всего она ассоциируется именно с бегом, и сталкиваются с ней прежде всего марафонцы. Обычно все случается в районе 32-го километра: вы истратили 8000 кДж энергии, то есть истощили запасы гликогена, хранившиеся в ваших печени и мышцах, и теперь в ход идет жир, который не так легко превращается в топливо. А именно оно вам и нужно.

2. ПОДГОТОВКА

Математика проста. В среднем бегущий человек тратит 400 кДж энергии на 1,6 км. 8000 кДж в виде гликогена — это стандартный ресурс организма, и как раз к 32-километровой отметке он заканчивается. Как этого не допустить? Хорошенько заправиться. За пару дней до забега начните питаться так, чтобы 85% калорий от вашей дневной нормы потребления поступали в виде углеводов. Главное — делать это последовательно, а не устраивать углеводный пир накануне забега. Результата не будет.

3. В ПРОЦЕССЕ

Как поддерживать свои силы во время забега? Робби Бриттон, бегун на ультрадлинные дистанции, рекомендует такую схему: 1 г углеводов на 1 кг массы на 1 час бега. Выбирайте спортивные напитки с продуманной концентрацией мальтодекстрина и фруктозы, которые организму легче превращать в энергию. И, конечно, экспериментируйте во время тренировок, чтобы понять, чем вам лучше всего заправляться на дистанции.

4. ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ

Дело, разумеется, не в одних только углеводах. Даже если силы еще есть, не думайте о далеком финише — мысленно разбейте оставшуюся дистанцию на небольшие обозримые отрезки. Можете выбрать кого-то из впереди бегущих и преследовать его. Звучит тревожно, но зато у вас прямо перед глазами будет цель — мозг и тело сосредоточатся на ее достижении.

5. Я ФАНАТ

Совсем утомились? Запоминайте совет психологов, которые рекомендуют разговаривать с собой, как тренер с воспитанником. Исследования подтверждают, что ободряющие фразы вроде "Ты сможешь!" работают эффективнее, чем самоуговоры вроде "Я смогу!". Чтобы добраться до финиша, вы должны стать своим самым преданным фанатом, подпитаться зарядом бодрости от веселых болельщиков на обочине и видеть впереди не стену, а лежачего полицейского. Он-то, конечно, не помешает вам на пути к победе.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER GRUNDY; ТЕКСТ: TOM WARD; ЭКСПЕРТ: ROBBIE BRITTON, УЛЬТРАМАРАФОНЕЦ И КОУЧ (ROBBIEBRITON.CO.UK)

ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА

Болезни сердца — главная причина мужской смертности в России и мире. Вот как сами врачи заботятся о своем здоровье, чтобы не пополнить печальную статистику. Слово кардиологу Кристоферу Келли, 35 лет.

▶ Мой дедушка имел привычку курить трубку на работе, прямо во время осмотра пациентов — он был педиатром (неплохо, да?). Сегодня ни я, ни мои коллеги уже не можем делать вид, что вредные привычки не приведут нас в ту же больницу, где мы работаем, — только уже в другом качестве. Как и положено, мы следим за рационом, едим много овощей, ходим в спортзал и стараемся высыпаться. Но мы же миллениалы. А значит, нам известно кое-что еще, о чем мой дедушка даже не догадывался.

1. НА ШАГ ВПЕРЕДИ

Пока весь мир считает шаги, мы с коллегами считаем удары сердца. Потому что знаем: нет ничего полезнее для сердца, чем кардиотренировки. 75 минут в неделю — вот необходимый минимум. В свободное время мы даже устраиваем соревнования по стресс-тесту на беговой дорожке (тест реакций сердца на физическую нагрузку). Если вы заметили, что выносливость снизилась, что после ковидного года немудрено, больше внимания уделяйте аэробным нагрузкам.

2. ПОИСК БАЛАНСА

Знаю не понаслышке: как минимум у половины врачей есть хотя бы один из признаков профессионального выгорания, да и вообще депрессия — распространенная штука в западном мире. И то и другое опасно для сердца. Что мы делаем? Пытаемся найти баланс между работой и личной жизнью. Да, отключиться от дел бывает нелегко, но надо использовать любую возможность. Проводите время с семьей или друзьями? Не проверяйте рабочие чаты и почту. Работа в больнице помогает мне философски относиться к жизни и смерти: никто не знает, сколько времени нам отведено на то, чтобы пообщаться с родными и близкими. Поэтому не теряйте ни минуты.

3. ПРОЩАЙТЕ, ЛПНП

Уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, или "плохой" холестерин) выше 4,9 ммоль/л означает повышенный риск сердечно-сосудистых проблем вплоть до сердечного приступа или инсульта. При таких показателях врачи выписывают пациенту статины — препараты, снижающие уровень ЛПНП. Мой совет: не только держать руку на пульсе (см. статью про умные часы на стр. 150), но и следить за уровнем ЛПНП, особенно после 40 лет.

4. БЕЗ ДИЕТ

Если вы уверены, что, сделав выбор в пользу кето-, палео- или любой другой диеты, вы будете придерживаться ее всегда, — действуйте. Но вы не уверены. Поэтому я всегда рекомендую пациентам менять рацион по чуть-чуть. Например, у меня все началось с того, что я отказался от сладкой газировки в пользу минералки. Затем стал есть меньше красного мяса и переработанных продуктов (я имею в виду все эти "мясные деликатесы" или кондитерские товары со списком ингредиентов размером на целый абзац). Сегодня я почти вегетарианец, но от мяса никого не отговариваю. Нравится — ешьте. Главное, в меру.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SCIE PRO/SEBASTIAN KAULITZKI

СЫГРАТЬ В РЕАЛЕ

Кто-то жалуется, что дети теперь играют в футбол не во дворе, а на экране. А мы рассказываем про новый футбольный трекер, который заставит их — и вас — снова выйти на улицу.

▶ Три гиганта — Adidas, Google и EA Sports — задумались, как сделать так, чтобы фанаты игровых консолей и футбольных симуляторов встали с дивана и побежали забивать реальные голы. Итог — первый в мире футбольный трекер GMR, который сконнектит ваши реальные успехи на поле с виртуальным миром "FIFA Футбол". Маленький девайс прячется в специальной стельке внутри бутсы или кроссовки и мониторит удары, дистанцию, скорость бега и даже собирает информацию о вашем стиле игры. Вся информация передается на смартфон и аккумулируется в "FIFA Футбол". Здесь можно устанавливать цели на неделю и получать награды за их достижение — прокачивать игроков и команду. И такой симбиоз нам, честно говоря, по душе.

3

Ровно столько микрочипов спрятано в трекере. Каждый выполняет одну из ключевых функций — гироскопа, акселерометра и процессора.

139 МЛН

Столько скачиваний у мобильной версии "FIFA Футбол". Реальным футболом во всем мире увлекается на 130 млн человек больше, и чтобы разрыв этот не сокращался, был придуман GMR.

37,5 КМ/Ч

Именно такую скорость показал самый быстрый игрок английской премьер-лиги по итогам прошлого года Чаглар Сёюнджю из "Лестера". А вам-то что мешает?

8%

Практически каждый десятый пользователь GMR зарегистрировал удар, после которого мяч летел со скоростью 100 км/ч и выше. Неофициальный мировой рекорд в профессиональном футболе — 211 км/ч (автор удара — бразилец Ронни Эберсон). Есть к чему стремиться.

180 МИНУТ

Одной зарядки GMR хватает на три часа, а это целых два матча (правда, без добавленного времени). На наш взгляд, вполне достаточно, чтобы отнять мяч, обвести соперника, совершить рывок в штрафную и… услышать свисток. А потом повторить все сначала.

ФОТО: JOBE LAWRENSON

Андрей Золотов
главный редактор журнала Robb Report

БРАТ-2

В КОЛЛЕКЦИОННОМ НОМЕРЕ MEN'S HEALTH АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ROBB REPORT, ГЛАВНОГО ЖЕ ИЗДАНИЯ О РОСКОШИ В РОССИИ, О ТОМ, КАК ВАЖНО ВЫБИРАТЬ СЕБЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПОПУТЧИКОВ ПО ЖИЗНИ.

В 1948 году Джордж Оруэлл написал пророческий роман "1984", суть которого знают даже те, кто о книге и не слышал: "Большой брат следит за тобой". Не особенно приятный тип этот "брат" родом из 1984 года. Но в 1986-м появился здравый ответ на антиутопию Оруэлла, своеобразный "Брат-2": вышел в свет первый в истории номер американского Men's Health, Большого брата, за которым миллионы читателей стали следить сами, а его мантра была хоть и настоятельной, но миролюбивой: следи за собой.

В 1986 ГОДУ РОДИЛСЯ Я САМ, а когда мне исполнилось 12 лет, Men's Health начал издаваться в России. Это был один из первых глянцевых журналов, который я стал читать. И надо сказать, на страницах "брата-2" всегда находились дельные советы, иронично разрешающие проблемы парней разного возраста. Этот малый всегда всё знал. Тем, кто постарше, объяснял, на сколько должна выглядывать манжета рубашки из-под рукава пиджака (1,5 см). А юнцам вроде меня важен был лайфхак: как вывести грязь из-под ногтей, которая вечно туда набивалась, как толпа в вагон метро. "Стирай каждый день носки вручную. Про трусы тоже не забывай". Для поддержания рук в чистоте я давно и исправно хожу на маникюр (по совету МН), но тот лайфхак практикую до сих пор (каждый день, чтоб наверняка).

И хоть учился я на инженера-ракетостроителя (это уточнение строго из-за юбилея полета Гагарина), работать в 2004-м пошел в газету — с прицелом попасть однажды в журнал. В 2010 году мне таки открылись двери редакции Men's Health. Я волновался. Как делается главный мужской журнал, который читают и женщины? Как сохранить этот уровень точного повествования,

тонкого юмора и оптимальный процент британских ученых на его страницах? Что такое правильная работа, что такое сплоченный коллектив и что же такое собственно здоровье? Главные заповеди звучали так: во-первых, в любом вопросе нужна консультация минимум двух экспертов (и на страницах журнала это всегда было так, любой вопрос надо рассматривать с разных точек зрения), во-вторых, нужно не просто писать о здоровых мужчинах — нужно быть им. Можно было ограничиться теорией, но я постригся коротко и начал налегать на тренировки. Росли мышцы, рос опыт. Все советы и упражнения сперва нужно опробовать на себе, а уж только потом рассказать читателю. В тексте, как в любом деле, главное — точность.

МЕНЯ, КСТАТИ, ВСЕГДА ВОЛНОВАЛ ВОПРОС: есть ли точное, необходимое и достаточное количество отжиманий? Иногда лучше не задавать вопросов, на которые не хочешь знать ответ. И это еще один урок, который я вынес из Men's Health, потому что вразумительный ответ мне дал инструктор спецназа ГРУ Сергей Николаевич Бадюк: "200 отжиманий в день". Хоть утром, хоть вечером, хоть в течение дня, хоть за десять подходов, хоть за один — неважно, но норму нужно выполнять. "Нужно выполнять" — смотрят на меня сквозь года глаза Бадюка, и я послушно падаю на пол. Каждый день. Каждый год. А когда не выполняю, то боюсь, что он узнает. Теперь точно узнает. (Сергей Николаевич, я больше так не буду...) Работая в Men's Health, познакомился я и с Николаем Валуевым и был очарован спокойствием великана, его остроумием и самоиронией: он, например, бережно коллекционирует все анекдоты, которые о нем сочиняет народ. При нем рассказывать свежий анекдот я все же не стал. Это не трусость, что вы, — элементарная тактичность. А еще Валуев совсем мало ест для такого большого (во всех смыслах) человека. И это я тоже взял на заметку. Есть надо как можно меньше. Лучше, но меньше.

Я проработал в Men's Health всего полгода (хотя кажется, полжизни), но эти полгода определили дальнейшую судьбу. В редакции я нашел не просто коллег, но верных друзей. У многих из них уже семьи, дети и, что самое интересное, именно они и возрождают сегодня великий бренд. Да чего там, именно в Men's Health я познакомился с женой, и она тоже сейчас в составе команды. Когда вы любите свое дело, оно отвечает взаимностью.

Конечно, я читал каждый номер. Это стало ритуалом, символом веры и выбранного когда-то пути.

И вот мне и моему проводнику, "брату-2", стукнуло по 35. Сегодня занимаюсь совсем другими вещами, хотя во многом ценности перекликаются. Издание Robb Report, которое я возглавляю, рассказывает о роскоши во всех ее проявлениях и о том, как меняется само это понятие. Год назад роскошью стало выйти из дома без последствий. Роскошью стало здоровье, и тут Men's Health снова востребован как никогда. И нужен он таким, как я, — состоявшимся и неприлично взрослым. Именно таким, кому вроде бы не нужны советы. С одной стороны, в 35 мы должны знать всё (или хотя бы делать вид, что знаем), с другой — больше всего мы смеемся над мемом: "Я в 15: отойдите все, я знаю что делать, — я в 35: кто-нибудь, скажите мне, что делать".

В ПАНДЕМИЮ, КОГДА MEN'S HEALTH В РОССИИ НЕ ВЫХОДИЛ, я вспоминал все старые заповеди, продолжая следить за собой: начал гулять по 15 км ежедневно и читать книги жене вслух. Не знаю почему, но это помогало. (И, конечно, я жал от пола по 200 раз, Сергей Николаевич.) Локдаун остановил Землю, мы выслушали всех мотивирующих коучей, но, возможно, так и не услышали самих себя. Мне 35, "Клуб 27" уже позади, там остались Курт Кобейн, Эми Уайнхаус и Джими Хендрикс. Но ведь есть и клуб моих сегодняшних ровесников: в 34 ушел Игорь Тальков, в 35 — Децл, в 36 — Юрий Клинских. И я совсем не хочу в двери этого клуба.

Жить с каждым годом становится все интереснее. Наконец поняты герои "99 франков" Бегбедера, "Американского психопата" Брета Истона Эллиса, более-менее ясны терзания Анны Карениной и вообще всех братьев Карамазовых. Все чаще перечитывается эссе Харуки Мураками "О чем я говорю, когда говорю о беге", все глубже понимаются его слова: "Страдание — личный выбор каждого". Писатель предпочитает изнурять себя марафонскими дистанциями, потому что это помогает ему заниматься делом, писать достойные книги и в 70. А значит, в чем-то он прав. Моя форма бега — в кругу боксерского ринга, и когда мне совсем плохо, я возвращаюсь туда, в старенький боксерский зал МИИТ.

Моя форма бега — в кругу боксерского ринга, и когда мне совсем плохо, я возвращаюсь туда, в старенький боксерский зал МИИТ

Вообще-то, лет в 19 я бросил бокс. Мне тогда казалось, что либо быть чемпионом мира, либо выходить из игры. Но вот я повзрослел и вернулся. В 35 становится ясно: не надо доказывать миру. Доказывай себе. Бей по мешку, бей в челюсть, бейся за свое здоровье. Уже не стану олимпийским чемпионом, но так ли это важно? Два часа спарринга и — независимо от результата — я как новый. Тело ноет, в голове шум — как же хочется жить. Все еще молод, но уже опытен. Многое сделал, но все еще не знаю, что дальше. Но ведь у меня есть брат. Ну, что посоветуешь, брат? **МН**

ФОТО: GETTY IMAGES, ГЕОРГИЙ КОРДАВА

7 фактов, которые мужчины должны знать о женщинах

В ИНСТАГРАМЕ МАРИИ АРЗАМАСОВОЙ ПОЧТИ 800 ТЫСЯЧ ПОДПИСЧИКОВ. 92% — ЖЕНЩИНЫ. МАША СПРОСИЛА У НИХ, ЧТО ОНИ СЧИТАЮТ ВАЖНЫМ ДОНЕСТИ ДО МУЖЧИН. ПОЛУЧИЛИСЬ ТАКИЕ ПУНКТЫ.

@MASHA_DAVAY

1. Большинство женщин не любят свое тело и считают себя некрасивыми

Согласно опросу, в котором участвовали тысячи женщин в десяти странах мира (исследование Dove в рамках кампании Real Beauty), всего 4% из них считают, что они прекрасны. И лишь 11% женщин комфортно описать себя прилагательным "красивая". Это очень грустная реальность, но довольно объяснимая. Женщины испытывают огромное давление в том, чтобы быть красивыми, но в заданных стандартах. Если из каждого утюга тебе показывают стройную модель, ты невольно начинаешь сравнивать свое изображение в зеркале с этим образом. А реальность такова, что в жизни далеко не все модели. Вот и начинается бесконечная гонка с желанием соответствовать модельной внешности: диеты, тренировки, голодания, срывы, самокритика и кромешный ад низкой самооценки. И это мешает жить нормальной жизнью не только женщине, но и ее партнеру. У меня в практике был случай, когда после родов женщина больше года отказывала мужу в сексе, потому что боялась, что он увидит ее новый живот и разлюбит ее. И пока она боялась показать мужу, который ее очень любил, свое новое тело, тот мучился ужасными предположениями, что она завела любовника и больше его не хочет. Увы, так бывает часто. Мужчина считает женщину прекрасной, а она считает себя уродиной. Так что ваша задача — осознать проблему и научиться поддерживать свою женщину. И зачастую это не только слова: "Ты очень красивая". Это разговоры о том, что она чувствует, чего боится (спойлер: что во время секса ты увидишь ее неплоский живот), и успокоение этих страхов. В совсем трудных случаях для поднятия самооценки требуется помощь психолога.

2. Женщина ничего вам не должна

Если вы думаете, что женщина должна готовить, убираться дома, рожать, воспитывать детей, быть скромной, встречать вас после работы с улыбкой, вдохновлять на успехи, быть готовой по любому вашему хотению заняться сексом, а еще быть шеей у головы-мужчины, то у меня для вас плохая новость. Вы родились не в том веке. Это старые установки, которые становятся анахронизмом в современном прогрессивном мире. В реальности все больше женщин осознают, что не обязаны соответствовать стереотипам и могут быть собой. Равно как и мужчины не обязаны обеспечивать семью, уметь чинить все, что ломается, быть сильными и любить футбол. И чем быстрее вы это поймете, тем легче вам будет строить отношения. Отношения, в которых партнер считает, что второй ему что-то должен, обречены на провал и страдания. А вот умение договариваться, распределять обязанности и уважать чужой выбор — крутые навыки для любого человека.

3. Большинство женщин не испытывают оргазм от проникающего секса

А если точнее, то их 80%. То есть вы можете стараться, менять позы, двигаться быстрее или, наоборот, медленнее, но старания эти будут напрасны. Открою секрет. Главный орган, который отвечает за женские оргазмы, — это клитор. Во-первых, это вовсе не маленький бугорок над входом во влагалище, вам видна лишь головка клитора. Его тело в виде ножек и луковичек прячется внутри под половыми губами. И если вы хотите, чтобы девушка испытывала оргазмы во время проникновения, стимулируйте дополнительно головку клитора. Это можете делать вы, или она, или можно воспользоваться игрушкой. Что? Говорите, что у вас все женщины кончали без дополнительных стимуляций? Увы, по статистике 60–80% женщин симулируют оргазмы. Потому что боятся показаться не такими. Боятся услышать те самые слова от мужчины: "До тебя все кончали. Это с тобой что-то не так". А дело, как всегда, в отсутствии знания природы женского оргазма. Кстати, совсем не стыдно что-то не знать. Вы же не родились с умением доводить женщину до оргазма. Так вот лучшие партнеры те, которые готовы учиться. Поэтому советую посмотреть мой вебинар про оргазмы на mashadavay.ru.

4. Женщины не занимаются сексом как в порно

Важный пункт, который вытекает из предыдущего. Тема секса очень табуирована в нашем обществе. Логично, что, когда вы вступаете в половую жизнь, то имеете мало представления о том, как делать куни, ласкать женщину пальцами, делать эротический массаж. Да что уж! Вы, в общем, не очень знаете, как доставлять женщине удовольствие. А где этому научиться? Батя явно не скажет: "Пойдем на помидорах тренироваться". Поэтому все мы смотрим порно как учебное пособие в надежде, что сейчас нам раскроются все секреты и мы станем королями секса. Но, увы, порно имеет мало общего с реальной жизнью. Это определенный жанр кино. Вы же не удивляетесь, когда в кино появляются роботы-трансформеры. Вот и порно — кино с долей правды. В реальности женщинам нужна прелюдия, они не умеют кончать от вида члена, вообще, им часто нужно много времени для достижения оргазма, не все хотят, чтобы им кончали на лицо, не могут заглатывать член по гланды и не готовы на анальные эксперименты. Я уже не говорю о том, как необходим в реальной жизни презерватив и лубрикант вместо плевка. Так что смотрите на порно критическим взглядом, а для дела научитесь разговаривать со своей партнершей на эту тему. Поверьте, ее личные предпочтения очень отличаются от тех, что вы видели в порно.

5. Женщина тоже человек

Не бывает женского и мужского поведения, мышления, логики или психологии. Бывает лишь то, которое присуще данному человеку. Не стоит объяснять ее поведение тем, что она женщина, и отмахиваться: "Ой! Опять эти ваши женские выходки!" Это не "эти ваши", а конкретно ее. Старайтесь понять ее, как человека: чего она боится, когда печалится, когда радуется, почему обижается, что ее беспокоит. Вся наша разность в большей степени определяется человеческим разнообразием, а не тем, что она женщина.

6. Женщины не эмоциональнее мужчин

На самом деле нет различий между полами, связанных с эмоциональностью. Но из-за социального давления в России мужчины испытывают сложности с выражением эмоций. Вам же говорили, что мужчинам нельзя плакать, истерить, сильно переживать расставание или показывать влюбленность. Вы должны быть мужиком — безэмоциональным кремнем. А скрывать эмоции плохо, потому что это приводит к разным трудностям в общении с людьми и, что еще хуже, к различным заболеваниям. При сильном проявлении женщиной эмоций вы можете испытывать раздражение, непонимание и желание убежать. Но это не знак того, что женщина делает что-то не так, а знак того, что у вас эта тема не проработана. Не стоит бояться эмоций. Наоборот, тут вы можете много чему у женщин научиться.

7. Женщинам сложно

Намного тяжелее, чем мужчинам. Представьте, что вам страшно ходить ночью через парк и стремно ездить с кем-то в лифте, потому что этот кто-то может полезть к вам в трусы; трудно делать карьеру в определенных областях, потому что принято считать, что вы глупее; сложно устраиваться на работу, потому что вас возьмут в последнюю очередь; сложно отказаться от домашних обязанностей, потому что от вас ждут их выполнения. От вас вообще много чего ждут. Что вы

Мужчина считает женщину прекрасной, а она считает себя уродиной

будете хорошей хозяйкой (а мы помним про человеческое разнообразие, согласно которому далеко не все женщины хотят или умеют готовить), хорошей матерью (не все женщины хотят рожать детей), что замуж вы выйдете девственницей (парадокс в том, что от вас еще ожидают, что вы будете львицей в постели), будете всегда красивой и стройной (даже сразу после родов) и что вы всегда будете жертвовать своими интересами в пользу своей второй половины. Поверьте, мужчины не испытывают такого давления. Это важно для начала хотя бы понять. Ведь перемены начинаются именно с осознания проблемы. **мн**

ФОТО: ЛАРА АРБАТСКАЯ; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: ДАРЬЯ ОБОЛЕНЦЕВА; ВИЗАЖИСТ: ТАНЯ ПОСЬ; ПРОДЮСЕР: АРИНА МОРОЗЕЦ

Рамен равен здоровью

НАНЕСИТЕ СЕЗОННЫМ БОЛЕЗНЯМ ОТВЕТНЫЙ УДАР И УКРЕПИТЕ СВОЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ С ПОМОЩЬЮ НАШЕГО РЕЦЕПТА РАМЕНА.

Ваше здоровье начинается здесь

ШАГ 1 Приготовленный по нашему рецепту обед поможет вам оставаться в форме, заряжаться энергией и полноценно питаться, пока за окном моросит весенний дождь. Положите пять яиц в большую кастрюлю и залейте холодной водой (так, чтобы вода покрывала их примерно на 3 см). Затем дождитесь, пока вода закипит, выключите огонь и оставьте яйца в воде еще на 10 минут.

ВРЕМЯ: 15 мин.

ШАГ 2 Промойте яйца под холодной водой, очистите их от скорлупы и разрежьте каждое пополам. Снова включите огонь, добавьте лапшу в кипящую воду и варите три минуты. Вытащите и промойте ее. Эта лапша добавит в ваш рацион необходимые для наращивания мышечной массы 6 г белка. Меньше 50 рублей за порцию — вот она, наша ценность!

ВРЕМЯ: +5 мин.

ШАГ 3 Залейте сковороду бульоном, затем добавьте мисо и грибы. Тушите в течение пяти минут. Дайте мисо хорошенько провариться в бульоне — это ключевой ингредиент для поддержания вашей иммунной системы и здоровья кишечника.

ВРЕМЯ: +5 мин.

ШАГ 4 Добавьте лапшу, порезанную курицу, яйца и пак-чой. Дайте всему этому покипеть еще пять минут, затем посыпьте луком. Налейте себе пару половников и готовьте это блюдо каждый раз, когда ваш организм ослабевает и нуждается в подпитке.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 5 яиц
- 400 г лапши рамен
- 2,5 л овощного бульона
- 5 ст. л. пасты мисо
- 300 г шампиньонов
- 1,5 жареной куриной грудки
- 5 кочанов капусты пак-чой
- 10 перьев зеленого лука

458 ккал

26 г белка

30 минут

8 порций

ПРОКАЧАЙТЕ СВОЮ КРОВЬ

Супер-Марио был прав: грибы могут дать вам необходимую подзарядку. По мнению Journal of Nutrition, эти ребята содержат сильнодействующие питательные вещества, которые стимулируют усиленную выработку лейкоцитов и этим способствуют поддержанию здорового иммунитета.

ОБЕСПЕЧЬТЕ ЛИНИЮ ЗАЩИТЫ

Зеленый лук попал в список ингредиентов не случайно — сейчас самое лучшее время для его употребления! Имейте в виду, что один из лучших пищевых источников аллицина (иммуностимулирующего соединения, также благотворно сказывающегося на выработке лейкоцитов).

ОСТАВАЙТЕСЬ СИЛЬНЫМИ

Укрепите свою оборону китайской листовой капустой. Ученые Института Бабраама (Кембриджский университет) обнаружили, что пак-чой запускает химическую реакцию, которая заставляет работать клетки, борющиеся с инфекциями кишечника и кожи.

МОЛНИЕНОСНЫЕ ОКСИДАНТЫ

Как только вы съедаете ваш любимый источник белка, он начинает атаковать вирусы. По данным Food Standards Agency, яйца содержат большое количество сильнейшего антиоксиданта — селена, сдерживающего избыток свободных радикалов, которые наносят урон вашим клеткам. Произошел сбой? Они вернут вас в норму!

УЛУЧШАЙТЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Поставьте йогурты на полку! Мисо также мощнейший источник пробиотиков, улучшающий работу кишечника. Благодаря мисо организм лучше усваивает питательные вещества. По данным Freiburg University Medical Centre, здоровый пищеварительный тракт — основа хорошего иммунитета. **МН**

ФОТО: PATRICE DE VILLIERS; ФУД-СТИЛИСТ: AMBER ROSE

Душа Монако

В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 110 ЛЕТ ЛЕГЕНДАРНОМУ РАЛЛИ МОНТЕ-КАРЛО, СЫГРАВШЕМУ ЗАМЕТНУЮ РОЛЬ В ИСТОРИИ НАШЕГО АВТОСПОРТА. К ЮБИЛЕЮ ГОНКИ МЫ ВСПОМИНАЕМ О ПОХОДАХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ГОНЩИКОВ ЗА КНЯЖЕСКИМИ ПРИЗАМИ.

1912

Ралли Монте-Карло проводилось лишь во второй раз, но на старт уже отправился первый российский экипаж. Андрей Нагель и Вадим Михайлов, пробивая дорогу сквозь январские снега, добрались на своем Russo-Balt из Петербурга в столицу Монако. За рекордный по продолжительности автопробег они получили специальный приз, а в абсолютном зачете гонки вошли в десятку лучших.

1964

По регламенту гонку предварял сбор экипажей в одном из европейских городов, откуда они совершали пробег до старта ралли в Монте-Карло. Так как в 1964 году выбор пал на Минск, центральный совет ДОСААФ принял решение отправить на соревнование и советскую команду. Вслед за экипажами на Porsche 911, Renault Alpine и Lotus Stratos с центральной площади города под строгим взглядом каменного Ленина в гости к князю Монако отправились и "Волги" ГАЗ-21. Путь оказался непростым. После того как в первые же дни в аварии попали обе технички, гоночным машинам пришлось принять на борт запчасти, сменную резину, провиант и остальные вещи. Ехали советские гонщики по военным картам и практически в армейских условиях — без денег на рестораны, но с примусом для обедов на обочине. Боевое крещение в самой гонке команда под руководством многократного чемпиона СССР Вячеслава Мосолова прошла с честью — до финиша добралась в полном составе, пусть и с заметным отставанием от триумфаторов того года — юрких Mini, гораздо более эффективных на извилистых серпантинах. А вот попасть на венчавший соревнование прием у князя советским спортсменам не удалось — выданные для официальных мероприятий костюмы фабрики "Большевичка" не соответствовали дресс-коду black tie. В качестве компенсации нашу делегацию отвели в казино на стриптиз. Так "Большевичка" невольно показала "руссо туристо" весь "облико аморале" западного мира: игры на деньги и выступления обнаженных танцовщиц.

ФОТО: GORKYCLASSIC

2019, 2020

Появление советской команды на гонке в 60-е открыло современным гонщикам путь на ее историческую версию — Rallye Monte Carlo Historique, — к участию в которой допускаются модели 1955–1980 годов, если те когда-то стартовали в реальной гонке. Чудом в России сохранилась именно та машина, на которой лидер команды СССР более полувека назад проделал путь от минского Ленина до княжеского стриптиза. "Просматривая объявления о продаже 21-х "Волг", я увидел необычный экземпляр, — вспоминает менеджер возрожденной команды Иван Падерин. — У него на торпедо было три специфических отверстия, очень похожих на след от штурманской подсветки, освещавшей карту во время ночных этапов ралли. Я позвонил продавцу и попросил прочитать в документах фамилию первого владельца. В ответ я услышал: "Мосолов". С этой покупки и началось возвращение "Волг" в Монако. Исторический автомобиль Мосолова как музейную реликвию Падерин на гонку везти не стал.

Вместо этого с многократным участником "24 часов Ле-Мана", ралли-рейда "Париж — Дакар" и других культовых гонок Алексеем Васильевым они купили еще два ГАЗ-21, которые перестроили под требования ралли: например, заменили 2,5-литровый двигатель "Волги" на 5-литровый от "Чайки".

"Волги" с "чайковскими" моторами выпускались для КГБ и назывались ГАЗ-23, — говорит Падерин. — В шестидесятые гонщики поднимали вопрос об участии в ралли "Монте-Карло" именно на них, но автомобиль запретили рассекречивать". В 2020 году экипажу Васильева удалось выиграть один из спецучастков Rallye Monte Carlo Historique. Достойно выступил и женский экипаж Илоны Накутис и Татьяны Елисеевой на второй машине. Увы, в 2021 году из-за пандемии гонка не состоялась, но российская команда уже готовит автомобили к старту в 2022-м. Если зима снова выдастся затяжной, у "Волг" с их высоким клиренсом на снегу будут хорошие шансы вернуть должок своим обидчикам из 60-х — Mini. **МН**

ФОТО: АЛЕКСЕЙ АСТАФЬЕВ /GORKYCLASSIC, СТАНИСЛАВ КАЧОРВА/GORKYCLASSIC

трендов, которые перевернут нашу жизнь к 2030-му

Идеальный шторм 2020 года смыл с нашего мира остатки прошлой жизни и обрушил колоссов на глиняных ногах. Теперь его волны отступают, и из воды уже показались спины китов, на которых будет стоять новый мир. Вот десять из них.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

PHOTO: GETTY IMAGES

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ВМЕСТО ПРИРОДНОГО

Тот случай, когда люди придумали звучное название для не самой новой технологии и сами же его испугались. При словах “искусственный интеллект” сразу представляются коварные суперкомпьютеры “Матрица” и “Скайнет”, ставшие умнее своих создателей и отправившие агентов Смитов и прочих Терминаторов на охоту за людьми. А теперь замените термин “искусственный интеллект” на более точный — “машинное обучение”. Сразу станет не так жутко, но и не так интересно. Особенно если учесть, что технология существует уже более полувека и никакого восстания машин не вызвала.

И все же именно она заметно перетряхнет наш мир в ближайшие годы.

“Еще лет десять назад про машинное обучение говорили: куда вы со своим старьем? Это никому не нужно, — рассказывает руководитель лаборатории машинного интеллекта “Яндекса” Александр Крайнов. — Но потом все изменилось”.

Искусственный интеллект воспрял по двум причинам: выросла мощность компьютеров, но главное, появились огромные базы цифровых данных (Big Data), на основе которых и происходит то самое машинное обучение и создание нейросетей — последовательностей из формул (нейронов), по определенному алгоритму преобразующих те или иные вводные.

Нейросети во многих областях превосходят человека. Они могут анализировать любые объемы медицинских исследований, находя взаимосвязи и предлагая оптимальные пути лечения новых заболеваний, могут в реальном времени вычислять на видео с камер слежения людей, находящихся в розыске, могут точно оценивать риски при инвестициях и даже создавать картины, неотличимые от написанных живыми художниками. Но они не могут строить планов захвата мира, потому что для них не существует реальности вне поставленных перед ними задач.

“Когда нужно решить задачу в узких рамках, нейросеть эффективнее человека, потому что у нее нет никаких лишних ассоциаций. Но если требуется решение проблемы в ситуации неопределенности, нейросети абсолютно бессильны. Здесь люди имеют тотальное преимущество”, — успокаивает Крайнов.

Два с половиной квинтиллиона байтов данных в год генерирует человечество. Эти данные — идеальная среда для обучения и работы ИИ

Искусственный интеллект, конечно, захватит мир, но не так, как это рисуют в антиутопиях фантасты. Нейросети избавят нас от рутинных дел: возьмут на себя работу переводчиков, водителей, пилотов, финансовых аналитиков.

ФОТО: SEBASTIAN ERRAZURIZ, MEETSEBASTIAN.COM

Позволят каждому пользоваться компетенцией лучших специалистов — нейросеть, обученная на примерах работы гениального врача, сможет масштабировать его методы по всему миру (и даже после его смерти). Наконец они изменят культурный ландшафт: будут писать ваши портреты в технике любых художников, создавать бесплатную музыку в нужном стиле и даже, возможно, оставят мир без звезд кино — с помощью технологии deepfake актерам будут заменять лица на созданные компьютером образы.

Бояться такого будущего не стоит, но точно стоит посмотреть на свою сферу деятельности и подумать о двух вещах: где в ней можно внедрить этот точный и эффективный инструмент и как изменить свою роль в жизни, чтобы этот инструмент не заменил в ней вас.

Впрочем, апокалипсические прогнозы тоже есть. Так, футуролог Реймонд Курцвейл считает, что к 2045 году искусственный интеллект сравняется с человеческим, а потом и превзойдет его.

#02

СУПЕРКОМПАНИИ ВМЕСТО СУПЕРДЕРЖАВ

Их называют GAFA, и они будут править этим миром, как бы мы к этому ни относились. Google, Apple, Facebook и Amazon на наших глазах прошли путь от симпатичных стартапов до глобальных корпораций, влияние которых на жизнь людей сегодня уже больше, чем влияние политиков. Значит ли это, что Землю ждет эпоха новых императоров с невиданным доселе могуществом? Не будем ограничиваться Землей — Джефф Безос и Илон Маск, как известно, уже вовсю делят между собой и космическое пространство.

Когда Twitter, Facebook и YouTube заблокировали Дональда Трампа, мы стали свидетелями цифровой казни действующего главы одной из самых могущественных стран мира. В одночасье президент США потерял право голоса в интернете и, несмотря на свой ядерный чемоданчик и огромное состояние, оказался беспомощным. В цифровом пространстве действуют свои законы, и сегодня они все больше влияют на жизнь в офлайне.

“Я мыслю, следовательно, я существую”, — говорил Декарт. Теперь эти слова можно перефразировать: “Я онлайн, следовательно, я существую”.

По всему миру идет активное развертывание сетей 5G — пропуска в мир интернета вещей, который выведет цифровизацию нашей планеты на абсолютно новый уровень. Принципы бизнеса, виды сервиса, привычки и отношения землян — все это будет перестроено под новую реальность, и именно сверхкомпании, а не сверхдержавы будут играть в ней главную роль.

2020 год показал, что даже при закрытых границах в диджитал-пространстве мы все остаемся рядом, а значит, не так важно, где мы находимся физически. Важнее, какие онлайн-инструменты у нас под рукой. А теперь представьте, что поставщики этих инструментов начнут вершить свое личное правосудие и отбирать у кого-то право поиска, у кого-то доступ к цифровым картам, у кого-то голос в соцсетях, а у кого-то возможность подключаться к онлайн-собраниям или использовать облака.

Живя в сотнях разных государств мира, земляне в интернете находятся под контролем довольно узкого числа глав цифровых компаний, которых никто не выбирал, так что никакой демократией тут и не пахнет. Как сказал в интервью журналу Wired президент Франции Эммануэль Макрон: “Глобальная техническая революция на деле оказалась революцией политической”. Это же понимают и в США, где объявили войну Huawei.

Цифровые гиганты давно вышли за рамки каких-то узких сегментов: они больше не продают смартфоны и не делают программы — они шаг за шагом подчиняют себе все сферы онлайн-жизни. Музыка и кино, игры и соцсети, навигация и доставка, почта и мессенджеры — чем бы в интернете вы ни пользовались, нити сходятся в руках одних и тех же гигантов. И в этом плане России еще повезло.

Тот же Макрон сокрушается, что Франция беспомощна перед натиском GAFA. О нашей стране такого сказать нельзя: “Яндекс”, Mail.ru, “Лаборатория Касперского” — пусть в цифровом мире территория России и не так велика, как на политической карте, но мы остаемся единственной страной на Земле, где национальные цифровые продукты на равных конкурируют с глобальными игроками.

“Однажды люди скажут: “Придите в себя. Они слишком большие”. Слишком большие не только для того, чтобы уступить кому бы то ни было из конкурентов, но и слишком большие, чтобы правительство могло оказывать на них хоть какое-то влияние”, — сокрушается Макрон по поводу всемогущих GAFA. Нам тоже стоит принять к сведению рост их влияния, но посыпать голову пеплом рано.

ТЕХНОЛОГИИ ВМЕСТО НАЛИЧНОСТИ

Костлявая рука прогресса добралась до самой интимной зоны жизни человека — его финансов. Мир без купюр — таким будет наше будущее. Доля безналичных платежей в России уже составляет 54%. Мы все реже снимаем деньги. "Основной результат пандемии — у людей вошло в привычку платить безналично, а покупки сильно сместились в область интернет-заказов, — говорит генеральный директор платежной системы "Мир" Владимир Комлев. — Многие технологические, продуктовые, маркетинговые активности участников платежного рынка теперь перешли в диджитальный формат. Думаю, это даст хороший импульс для развития цифровых решений".

Изменения затронут не только производителей кошельков и зажимов для купюр — полный переход на безналичную оплату даст банкам исчерпывающую информацию о жизни каждого из нас: куда и в какое время вы ходите, что и почем покупаете, кому и какие суммы переводите, откуда и во сколько заказываете такси... Продолжать? В мире безнала банки становятся самыми осведомленными организациями, но, если переключиться с позиции параноика на позицию прагматика, придется признать, что это удобно. Пример — технология безопасной электронной коммерции MirAccept 2.0.

"Если банк знает, что клиент каждую неделю с одного и того же устройства заказывает продукты в онлайн-супермаркете, то при очередной аналогичной покупке он уже может не запрашивать код в СМС, — рассказывает Комлев, — у банка есть предоставленные платежной системой инструменты для автоматической идентификации своего клиента, и он без лишних "кликов", но и без дополнительных рисков принимает ответственность за ту или иную операцию". Узнавание клиента будет происходить и по другим параметрам.

"В ближайшие годы большое развитие получит биометрия, — считает заместитель председателя правления банка МКБ Сергей Путятинский. — Она позволит удаленно идентифицировать человека и не заставлять его ходить в офис. Сейчас для подтверждения того, что мы — это мы, нам приходится предъявлять некий внешний предмет: паспорт, водительское удостоверение, карту. В среднесрочной перспективе человек сам станет собственным идентификатором: голос, лицо, глаза, отпечатки, возможно, какая-то совокупность этих параметров заменит документы. Мы готовимся к внедрению системы идентификации по лицу в банкоматах, терминалах, на входе в офис".

Когда Apple отчитывалась о развитии платежей с помощью iPhone и Apple Watch, оказалось, что Москва по использованию Apple Pay на 2-м месте в мире и уступает лишь Лондону

Вход в финансовый мир вообще упростится. "Если недавно, чтобы начать инвестировать, нужно было обязательно обращаться в брокерские компании, подписывать большое количество документов, то сейчас достаточно иметь смартфон и здоровое любопытство, — рассказывает Максим Малетин, управляющий директор дирекции инвестиционного бизнеса МКБ. — Осенью прошлого года мы запустили инвестиционное мобильное приложение "МКБ Инвест", благодаря которому клиенты буквально за несколько кликов могут начать проводить различные операции с инвестиционными продуктами. Можно сказать, что современные розничные инвесторы — это вчерашние вкладчики". В свою очередь, значительная часть работников банков будущего — это роботы. "Мы активно внедряем роботов в различные процессы: принятие кредитного решения и уведомления клиентов, анализ состояния банкоматов и заказ инкассации, обработка запросов от госорганов и ответы им, составление отчетов, сверка данных, — говорит Путятинский. — Роботизация позволяет сократить выгорание сотрудников от выполнения монотонного ручного труда, увеличить скорость, повысить контроль. Кроме того, она дает возможность масштабировать процессы без привлечения дополнительных трудовых ресурсов, а освободившихся от ручного труда работников переводить на выполнение более интеллектуальных задач".

"У нас невероятно сильно развит финтех, — констатирует главный эксперт "Лаборатории Касперского" Сергей Голованов. — И я говорю не только про Москву. Я оплачивал покупки смарт-часами и в Петропавловске-Камчатском. Дело в том, что Россия — страна с достаточно молодой банковской системой и, соответственно, современными технологиями. В странах, где эта сфера существует дольше, в ее основе часто устаревшие решения".

"Есть страны, где до сих пор наличные расчеты преобладают над безналичными, — подтверждает Валерий Чулков, председатель совета директоров "Инкахран", одной из крупнейших инкассаторских компаний в России, — это связано в первую очередь с менталитетом. Например, японцы — строгие консерваторы, которым важно ощущать деньги в руках. Они сохраняют свою конфиденциальность, расплачиваясь наличными. Более того, в японских семьях есть определенные ритуалы: например, заработок, который приносит глава семьи, кладется на семейный алтарь, что показывает уважение к нему".

#03

#04

УСТОЙЧИВОСТЬ ВМЕСТО ШАТКОСТИ

Одним из самых часто употребляемых новых слов в англоязычном мире является термин sustainability. У него нет однозначного перевода на русский язык, но именно это понятие будет во многом определять нашу жизнь в ближайшие годы. Sustainability — это устойчивое развитие, в котором прогресс идет рука об руку с экологией, а целью компаний является не только рост прибыли, но и сокращение вреда природе.

Когда ледники тают, а в очистившемся из-за локдауна мире дельфины плавают по Венеции, уже не до шуток. Сегодня мало предлагать качественные продукты, их нужно производить сознательно.

Еще недавно пункт "философия компании" на официальных сайтах не интересовал примерно никого, но сегодня для молодого поколения он налился свинцовым смыслом. Если вы ведете бизнес безответственно к природе и без учета новой этики, от вас в лучшем случае отвернутся, а в худшем — устроят публичную порку в соцсетях.

Sustainability повсюду. В часовом бизнесе компания Breitling вместе с легендарным серфером Келли Слейтером собирает океанический мусор и делает из него ремешки для часов, а также, чтобы сократить объемы отходов на планете, отказывается от массивных коробок для своей продукции. В мире спорта Adidas выпускает перерабатываемые кроссовки, которые можно сдавать обратно в магазины. В сфере IT Apple вопреки критике убирает зарядные устройствуа из комплекта iPhone и собирается к 2030 году использовать только чистую энергию. Эти процессы идут повсеместно.

"В 2019 году мы заменили большинство пластиковых изделий на наших курортах на экологически чистые аналоги: например, трубочки из бумаги, чайные ложки из семян авокадо, — говорит глава российского представительства французской туристической компании Club Med Оливье Монсо. — Мы попрощались с пластиком и вывезли его для переработки".

Аналогичным образом мир собирается поступить и с двигателем внутреннего сгорания. Land Rover и Jaguar, Volvo и Bentley, Mini и Subaru — все больше автомобильных компаний и стран официально объявляют о переходе на электродвигатели к 2030 году. Уже через девять лет в Великобритании будут запрещены продажи новых автомобилей с ДВС, а к 2035 году страна планирует распрощаться и с гибридами. Похожие планы озвучили уже полтора десятка государств, что говорит об одном: мы — последнее поколение в истории Земли, которое использует нефть для передвижения настолько активно, и мы же — одни из последних, для кого навык вождения и факт владения автомобилем остаются важными.

Внедрение сетей 5G подхлестнет переход на автомобили с автопилотом (им будет проще обмениваться данными), а шеринг-экономика, которую, вопреки прогнозам, не убил коронавирус, изменит модели потребления в сторону использования одной вещи несколькими людьми. В России в пандемийный год свои каршеринги запустили Porsche (Porsche Drive) и Genesis (Genesis Mobility), а сервис совместного использования бизнес-джетов GetJet показал рост, несмотря на общее снижение числа перелетов в мире.

Компании не боятся меняться. "Мы не только собираемся полностью перейти на упаковку из оборотной тары или переработанных материалов к 2025 году, — говорит директор по правовым вопросам и корпоративным отношениям крупнейшей пивоваренной компании AB InBev Efes Ораз Дурдыев, — но также планируем довести долю безалкогольных и слабоалкогольных продуктов в своем портфеле до 20%". Борьба производителя пива за трезвость кому-то может показаться нелогичной, но новый бизнес — это ответственный бизнес. И поколение Z во главе с Гретой Тунберг пристально следит за этим.

ФОТО: SEBASTIAN ERRAZURIZ, MEETSEBASTIAN.COM

КОНТРОЛЬ ВМЕСТО УТЕЧЕК

Подслушивают ли нас смартфоны, подглядывают ли за нами ноутбуки, чипирует ли нас Билл Гейтс? В современном мире множество вечных вопросов, и все они получат ответы, потому что в ближайшие годы защита цифровых данных и законы цифрового права вообще будут сформулированы и закреплены.

Интернет, если подразумевать под этим термином совокупность существующих сегодня цифровых решений, знает о нас все, но эти данные по-прежнему остаются достаточно уязвимыми. Скандалы с утечкой информации из Facebook, стоившие Марку Цукербергу миллиардов, украденные интимные снимки звезд — все это, вместе с ростом киберпреступности, тревожные звоночки, уже давно слившиеся в настоящий колокольный звон.

Человечество все сильнее переходит в цифровой мир. Цифровыми становятся образование и экономика, но инструменты контроля и защиты в диджитал среде по-прежнему оставляют желать лучшего. Сегодня каждый сам решает, что сообщать о себе миру, а что нет, при этом гарантии приватности и защищенности очень условны и больше всего похожи на старый принцип "спасение утопающих — дело рук самих утопающих". Пока законы пишутся, а механизмы их внедрения оттачиваются (например, Китай вводит тотальный контроль над всем и всеми), стоит взять на вооружение простые правила цифровой самообороны. Вот как их формулирует Виктор Чебышев, исследователь мобильных угроз в "Лаборатории Касперского":

1. Использовать защитные решения на всех устройствах (с учетом того, что все более компьютеризированными становятся дома и автомобили, важность киберзащиты будет только расти).

2. Как бы это ни казалось скучно, но, по возможности, читать все, на что вы соглашаетесь при настройке приложений и техники, не давая программам лишних прав (доступ к камере, микрофону, геолокации без необходимости).

3. Устанавливать приложения только из официальных магазинов и не переходить по подозрительным ссылкам. Еще лучше вообще запретить установку приложений из сторонних источников.

4. Не использовать одинаковые пароли (сами пароли должны быть максимально сложными: от 12 символов с буквами в разном регистре, спецсимволами и цифрами). Важно также их правильно хранить — использовать менеджеры паролей.

5. Критически оценивать любые предложения в Сети и по телефону. По-прежнему получить секретную информацию (пароли, доступ к счетам) проще всего не взламывая аккаунты, а обманывая людей (это вам подтвердит любой из тех, кто ответил по телефону на вопросы "службы безопасности банка" или оплатил доставку заказа с доски объявлений напрямую продавцу).

#06

ОБЛАЧНЫЕ МОЩНОСТИ ВМЕСТО ЛИЧНЫХ

В то время пока реальный мир утопает в мусоре, мир виртуальный тонет в данных, которые плодятся со скоростью объевшихся виагры кроликов. За 2015 год человечество произвело 4,4 зеттабайта информации (4,4 миллиарда терабайт), но к 2025 году этот показатель превысит 160 зеттабайт. "Цифра" уже повсюду, и дальше

ФОТО: SEBASTIAN ERRAZURIZ, MEETSEBASTIAN.COM

только больше, — констатирует директор облачного бизнеса МТС Олег Мотовилов. — Это связано с диджитализацией практически всех сфер жизни человека, а также с повсеместным внедрением интернета вещей, больших данных и искусственного интеллекта. Есть интересный прогноз, по которому число гигабайт на человека будет расти на 21% в год. А к 2025 году мы с вами будем делать почти пять тысяч взаимодействий с цифровыми данными в день. Генерить "цифру" будут не только люди. Давайте представим предприятие, которое решило автоматизировать мониторинг сбора информации о состоянии оборудования: температуры, степени износа, энергопотребления. Это значит, что множество удаленных датчиков будут ежечасно создавать и передавать огромные массивы данных, которые нужно где-то надежно хранить и обрабатывать. К 2030 году в мире будет насчитываться более 24 миллиардов таких чипов, по прогнозам ООН население Земли к этому времени вырастет до 8,6 миллиарда человек. Несложные подсчеты показывают, что на каждого человека будет приходиться практически по три умных устройства, снабженных датчиками. Конечно, это усредненные теоретические показатели, не учитывающие многих факторов, но на их примере понятен масштаб".

Пока цены на нефть падают, расценки на кремний для микрочипов, а также литий для батарей бесконечных гаджетов и электромобилей продолжают расти

Если темпы роста не ослабнут (а предпосылок к этому пока нет), к концу века зеттабайты, подобно мегабайтам сегодня, уйдут на второй план. Данные придется измерять следующей величиной — иоттабайтами. Но на этом пути есть и препятствия.

Ученые сомневаются, что на Земле в принципе "поместится" столько информации, а точнее, что в недрах планеты найдется достаточно кремния для создания такого количества чипов. Самые пессимистичные считают, что наш планетарный жесткий диск заполнится к 2040 году. Их более оптимистичные коллеги утешают: найдется новый носитель.

Один из перспективных вариантов — ДНК. Наши гены — это большая библиотека данных, и принципы ее устройства можно применить и для цифровых хранилищ. В Microsoft уже не первый год работают над созданием ДНК-облака, которое будет куда компактнее существующих сегодня аналогов. Вместо ангаров достаточно одной комнаты, причем в ней поместится все, что создал человек, и в ДНК это "все" сможет храниться тысячи лет (сравните с жестким диском, срок жизни которого измеряется десятилетиями).

Минус пока один: быстро записывать и считывать данные с ДНК люди еще не научились.

"Новая реальность заставляет менять подходы к работе с данными, — говорит Мотовилов. — Эра использования флешек и жестких дисков для обычных пользователей подходит к концу. А бизнесу и государству, для того чтобы справляться с растущей нагрузкой, приходится увеличивать вычислительные мощности. Это влечет немалые затраты на ИТ-оборудование и в конечном счете стимулирует спрос на облака, которые решают вопрос с хранением данных без привлечения средств на закупку собственных серверов. Как это работает: вам не нужно покупать самолет, если вы хотите куда-то полететь. Вы просто купите билет на него. То же и с облачными сервисами, которые по праву стали синонимом дистанционного 2020 года".

Аналогичным образом мы будем использовать и другие мощности. Так, компания Nvidia уже давно дает возможность не покупать видеокарты, а играть, используя их облачные машины через устройство под названием Shield. И таких решений становится все больше.

"Cloud Gaming активно развивается, — говорит руководитель киберспортивного направления World of Tanks Blitz Дарья Климчук. — Не у всех есть мощные устройства, способные обеспечить достаточную производительность в современных играх. Но эта технология позволяет уравнять шансы: игроки с более слабой техникой могут подключиться через интернет и играть с помощью облачных сервисов так, словно у них лучшее оборудование из имеющегося. Возможность стать частью киберспорта для игрока становится проще. Развитие облаков даст рост числа игроков и новый виток развития всей индустрии в мире".

В общем, во всех смыслах наше будущее вряд ли будет безоблачным, но в данном случае это совсем даже неплохо.

ТЕХНИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВМЕСТО РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Health tech — гаджеты и приложения для здоровья — сегодня становятся одним из главных направлений развития цифрового мира. Если большую часть своей истории в диджитал-пространстве нас развлекали, то теперь концепция меняется, и все больше внимания вызывает забота о психическом и физическом здоровье человека. Эта смена парадигмы видна даже на примере конкретных героев кремниевой долины.

Андрей Янчуревич, Дмитрий Дорин, Евгений Невгень и Сергей Гончар стали известны на весь мир после того как создали, а потом продали Facebook приложение MSQRD (те самые маски, которые так часто можно видеть в сторис соцсетей). Однако их следующий проект оказался посвящен теме более глубокой — медитации, расслаблению и возвращению здорового сна, причем партнером в работе над приложением, получившим название Loóna, стала Наталья Водянова, а его работу высоко оценил легендарный дизайнер главных шедевров Apple Джонатан Айв.

Men's Health попросил разработчиков рассказать о здоровых сдвигах в мире hi-tech.

"Благодаря технологиям и, в частности, мобильным приложениям люди уже стали жить более качественной, интересной и наполненной жизнью, — уверен Андрей Янчуревич. — Это может прозвучать парадоксально, но благодаря аппам люди стали больше заниматься спортом — открывая курсы тренировок, виртуальных персональных тренеров, упражнения для дома; правильнее питаться — используя персонализированные программы питания, трекинг калорий, отслеживая интервальное голодание;

люди впервые массово стали уделять внимание ментальному здоровью — в этом помогают аудиомедитации, дневники настроения, интерактивные направляемые медитации".

"Самый яркий пример гаджета для здоровья — это часы Apple Watch, — говорит Дмитрий Дорин. — Они дают возможность следить за сердцебиением и аритмией. В них есть детектор падения человека, что особенно актуально для пожилых людей и тех, кто может потерять сознание. Есть индикатор продолжительного громкого звука, который опасен для слуха. Новая версия часов показывает, насколько хорошо переносится от легких по всему телу кислород". Но, если к форм-фактору часов мы все уже привыкли, то на подходе и другие умные решения.

"Популярность набирает смарт-кольцо Oura Ring, — комментирует Андрей Янчуервич. — Оно выглядит как обычное украшение, но постоянно следит за состоянием организма и такими параметрами, как изменения температуры тела и движений во время сна".

"Также обращает на себя внимание трекер фитнеса и сна Whoop, который в реальном времени снимает более 100 показателей организма в секунду и на основании больших массивов информации формирует прогноз

"Применение облаков, ИИ, а заодно носимых гаджетов переведет нашу медицину на следующий уровень" — Владислав Шершульский, директор по технологиям Microsoft Россия

эффективности тренировок и необходимой продолжительности сна, — добавляет Дмитрий Дорин. — Обрабатывая искусственным интеллектом в режиме реального времени сигналы организма, считываемые подобными устройствами, возможно не только определять отклонения в здоровье и болезни на ранней стадии, но и бесконечно повышать собственную эффективность".

Здоровье становится делом техники, и ее производители давно уже видят в этом направлении свое будущее. Так, Тим Кук еще несколько лет назад сказал, что Apple войдет в историю именно как разработчик гаджетов с медицинскими функциями.

ФОТО: SEBASTIAN ERRAZURIZ, MEET SEBASTIAN.COM

#08

НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВМЕСТО ОГРАНИЧЕННЫХ

От ближайшего будущего ждут самого существенного прорыва в медицине — победы над генетическими заболеваниями, решения проблем инвалидов и существенного продления жизни человека вообще. Причем все это — дело ближайших лет. Получившие бурное развитие технологии редактирования генома позволяют исправлять фатальные ошибки в ДНК как на стадии созревания плода, так и в телах взрослых людей. Это операции без боли и наркоза — пациенту делают один укол с созданным конкретно для его случая противоядием, и в его организме происходит замена поврежденных частей ДНК на те, которые содержат правильный код. Это лечение без рецидивов и ремиссий — устраняется сама причина болезни. Пока у этой технологии, известной под названием CRISPR/Cas9, есть только один минус — заоблачная цена. Впрочем, есть и еще одна проблема — этический вопрос.

Редактирование ДНК позволяет не только лечить болезни, но и вмешиваться в законы природы: создавать дизайнерских детей под конкретные запросы, проектировать идеальных спортсменов, которым не нужен допинг, потому что их генетика сама по себе хакерская. Нас ждет много дискуссий на этот счет, и со своим взглядом на эти вопросы можно определиться уже сейчас.

Сооснователь серии триатлонов Ironstar Владимир Волошин, например, считает, что на Олимпиаде 2040 года будут соревноваться уже три типа спортсменов: обычные люди, генетические мутанты и киборги с протезами будущего, которые в ближайшие годы превратят людей с ограниченными возможностями в людей без ограничений.

Экзоскелеты, роботизированные руки и ноги, имплантация электродов в мозг для управления техникой и связи с гаджетами (проект Илона Маска под названием Neuralink) — все это спасение для тех, кто сегодня не может ходить, двигаться, видеть и слышать. Но есть и обратная сторона медали: эти же технологии позволяют создавать из людей кибернетические организмы, сила и возможности которых ограничиваются лишь фантазией и бюджетом заказчика. Как будет регулироваться эта часть жизни будущего, мы узнаем скоро. А если решение этого вопроса затянется, без проблем подождем, ведь стволовые клетки, искусственный интеллект и печать органов на 3D-принтерах позволит человеку без проблем сложить из запасных почек, печени и сердца слово "вечность". Есть только одна проблема: как показывает опыт Японии с ее рекордным числом долгожителей, даже в здоровом теле, возраст которого переваливает за 100 лет, далеко не всегда удается поддерживать здоровый дух — мозг и нервная система изнашиваются, и Альцгеймер быстро добавляет свою бочку дегтя в эту ложку меда. Так что, хотя и говорят, что уже родился человек, которому кукушка в лесу честно отсчитает 200 лет, большим вопросом остается, что на это ответит кукушка в его собственной голове.

#09

КОМПЕТЕНЦИИ ВМЕСТО ДИПЛОМОВ

Прошлый год заставил каждого жителя планеты Земля учиться жить по-новому, и этот урок — не последний. Трапеза любителя летучих мышей в Китае обозначила конец одной эпохи и начало другой. Одна из примет нового времени заключается в том, что классическая система образования с обучением, заканчивающимся получением диплома в вузе, тоже осталась в прошлом. Отныне каждый из нас будет учиться всю свою жизнь по той простой причине, что мир и дальше будет меняться очень быстро, не оставляя нам выбора. Онлайн-курсы, коучинг и академии для сотрудников внутри компаний будут помогать адаптироваться к новым и новым реалиям.

"2021 год станет золотым временем платформ для распространения знаний, которые позволяют организовывать гибкое корпоративное обучение, соединяя сотрудников в разных точках земного шара с любых устройств, — уверен основатель и CEO Webinar Group Александр Альперн. — Если говорить о технологиях и подходах, которые будут менять эту сферу, то в первую очередь стоит упомянуть возможности предиктивной аналитики и искусственного интеллекта в целом. С их помощью можно подстраивать обучение под индивидуальные запросы, выявлять "труднодоступные" фрагменты в программе, предсказывать, кто из участников, скорее всего, не завершит обучение. К платформам с такими возможностями сегодня прибегают многие крупные компании: Ernst & Young, Международная гимназия "Сколково", Bosch, Manpower Group..."

Компании будут отслеживать эффективность каждого сотрудника и постоянно обучать новому, чтобы не отставать от реалий изменчивого мира

"Современные технологии позволяют сделать процесс онлайн-обучения настолько же (а иногда даже более) интерактивным, чем офлайн, — согласна Виктория Сусакова, директор региона Восточная Европа и Центральная Азия IE Business School. — Например, с 2017 года в IE существует WoW Room (Window of the World) — специальное пространство, в котором находится профессор, а перед ним — огромный экран с лицами его студентов, подключающихся в live-режиме из разных стран мира. Система измеряет уровень вовлеченности студентов с помощью функций распознавания голоса и эмоций, что позволяет лектору максимально быстро адаптировать подачу материала и регулировать вовлеченность каждого студента".

"Новые форматы идеально вписываются в концепцию lifelong learning, — согласен Дмитрий Простов, основатель и генеральный директор Mobi-Soft. — Мы осваиваем hard skills на специализированных курсах, прокачиваем гибкие навыки с коучами, совершенствуем финансовую грамотность с помощью финтех-приложений, а параллельно занимаемся практиками осознанности и выработкой полезных привычек. Все это — компоненты индивидуального образовательного пути, многоступенчатого и многомерного. С их помощью мы создаем персональную обучающую микросреду, которая помогает достигать личных целей".

ВИРТУАЛЬНОСТЬ ВМЕСТО РЕАЛЬНОСТИ

В 20-е нас ждет расцвет виртуальной и погруженной реальности. Речь не только о сфере развлечений, где решения на базе этих технологий существенно изменят мир игр, киберспорта, кино, онлайн-мероприятий и индустрии для взрослых, но и о других областях жизни. По мере роста производительности устройств и качества изображения нас ждет активное применение виртуальной и погруженной реальности в маркетинге и ретейле (развитие виртуальных примерочных от сервисов доставки, например). Кроме того, продолжится цифровая трансформация сферы строительства и опасных производств, где люди смогут удаленно управлять техникой. Это важная эволюция и с точки зрения логистики: операторы сложных машин смогут выполнять свою работу из дома или офиса, не выезжая на саму площадку, а значит, экономя время, средства и сокращая экологический вред.

Большие надежды связывают с развитием стекол-экранов, объединяющих картину реального мира с информацией из интернета. Это могут быть умные очки, которые подскажут имена людей, маршрут или дадут справочную информацию. А могут быть стекла машины, выводящее всю нужную водителю информацию прямо на дорогу. В занимающийся разработкой этого решения российский проект WayRay вложились Porsche, Hyundai Motor, Alibaba Group, АФК "Система", а также консорциум суверенных инвестиционных фондов Японии, Саудовской Аравии, Кувейта, ОАЭ и Бахрейна. **МН**

#10

Пусть о вашем здоровье думают другие

12+

Платформа **«Здоровье ВКонтакте»** напомнит о ежедневных ритуалах: выпить воды, пройтись, принять витамины. А вы освободите мысли для добрых дел и сможете спасти снежных барсов.

Здоровье ВКонтакте × WWF

В России снежных барсов осталось меньше 100. Защитите редкого хищника от браконьеров — оставьте пожертвование на сайте WWF России.

Реклама

НЕ ОТБРАСЫВ ЛЕНЬ

ДЭНИЕЛ ЛИБЕРМАН

Палеоантрополог, профессор Гарвардского университета (США), автор нескольких научно-популярных книг, подвергающих сомнению распространенные взгляды на эволюцию человеческого тела

Эволюционный биолог Дэниел Либерман всегда готов посочувствовать прогульщику оплаченных занятий в фитнес-клубе. Ведь он знает, что оздоровительные тренировки противоречат свойственному человеку инстинкту. Да и наши предки вопреки распространенному мифу были не похожи на Тарзана. Неужели мы созданы для лени?

ТЕКСТ: ПОЛ УИЛСОН

АЯ

ФОТО: MICHAEL HEDGE; ПРОП-СТИЛИСТ: MANDY MAKER

Если без физических упражнений невозможно быть здоровым, то почему так тяжело заставить себя их делать? Тем, кого мучает подобная мысль, стоит прочитать книгу Дэниела Либермана "Exercised: The Science of Physical Activity, Rest and Health"*. Она откроет вам глаза, взорвет мозг и, вполне возможно, изменит ваше тело. Либерман — профессор кафедры эволюционной биологии человека в Гарварде и заядлый марафонец (любитель бегать босиком). Сложно найти лучшего компаньона для путешествия по историческим аспектам физкультуры, отдыха и здорового образа жизни. А еще он может объяснить, почему офисная работа, возможно, не так плоха, как вы о ней думаете.

Главная тема вашей книги — это современные споры о том, какие физические упражнения действительно полезны. В этой области было проведено громадное количество научных исследований. Почему мы до сих пор не можем прийти к общему мнению?
Хороший вопрос! Мы склонны всё схематизировать. Людям нравится задавать простые вопросы и получать простые ответы, они не хотят сложностей. Проблема с биологией состоит в том, что это крайне запутанная тема. Человеческое тело — сложная штука, попытки объяснить его работу "по-простому" приводят к ошибкам. А мы превратили физические упражнения, с одной стороны, в медицину, с другой — в индустрию. Чтобы такой подход работал, с людьми нужно говорить на максимально упрощенном языке.

Вы попытались уместить десятки тысяч лет человеческой эволюции примерно в 300 страниц. Это тоже пример такого упрощенного подхода?
Не совсем. Я все-таки написал книгу, а не брошюру.

Верно, но вы делаете лаконичные выводы по итогам этой работы?
Да. Вот они: физические упражнения — это обязательная часть жизни, и они

* В России книга еще не издавалась, поэтому мы приводим название на языке оригинала.

должны доставлять удовольствие. Упирайте на кардио, но уделяйте внимание и силовым тренировкам. Даже одно упражнение лучше, чем ничего. С возрастом заниматься надо больше.

Критики говорят, что вы написали еще одну книгу из разряда "помоги себе сам", хотя вы сами ее такой не считаете . С какой целью вы ее создавали?

Надеюсь, к концу книги читатель лучше поймет себя. Конечно, есть много спортивных людей, которые знают, как правильно тренироваться. Но я хотел написать книгу, которая была бы в равной степени интересной и полезной всем остальным. Например, тем, кто запутался в многообразии физкультурных упражнений. Или тем, кто не занимается спортом совсем и мучается из-за этого чувством вины или подвергается критике со стороны окружающих. Таких "неспортивных" людей в мире подавляющее большинство, и у них много вопросов.

Что вас больше всего удивило при работе над этой книгой?

Я не собирался писать про периоды отдыха и бездеятельности. Но оказалось, что без этой стороны медали нельзя рассказать о физической активности. Я, например, был удивлен, как и любой другой на моем месте, когда коснулся проблемы сна: мне всегда казалось, что человеку нужно не меньше восьми часов в койке. На самом деле это не так. И я был просто поражен, узнав, насколько преувеличены претензии к сидячей позе. Факты говорят о том, что поза сидя на самом деле не оказывает никакого негативного влияния на спину. На этот счет есть масса данных. Сотни статей. Я связался по электронной почте с одним ученым в Ирландии, экспертом мирового класса в этой области, и он ответил мне: "Да, я написал статей двадцать об этих фактах, но никто не обратил на них внимания".

То есть вы хотите сказать, что сидеть в старом кресле часами — это нормально?

Проблемы со здоровьем вызывает длительное сидение в свободное от работы время. Если вы весь день сидите в офисе, потом приходите домой и снова сидите, вы очень мало двигаетесь — и это плохо. Важно регулярно вставать из сидячего положения. Охотники-собиратели в ходе эволюции приспособились сидеть в циклическом режиме, постоянно вставая, чтобы подкинуть дров в огонь или приглядеть за ребенком. А теперь мы часами сидим и смотрим кино или на экран компьютера. Такое непрерывное сидение плохо влияет на наш обмен веществ.

В таком случае сегодня мы идем против эволюции? Ведь большая часть нас не делает того, для чего предназначены наши тела...

Этому вопросу была посвящена моя предыдущая книга "История человеческого тела". Наш организм не приспособлен к той среде, в которой мы сейчас живем, и это объясняет, почему у нас так много болезней вроде патологий сердца, рака и диабета. Нынешняя книга — продолжение той. В ней речь идет о месте физической активности в эволюции человека.

Люди вроде осознали причины этих заболеваний и изобрели бег трусцой, тренажерные залы и фитнес-трекеры, чтобы с ними бороться. Это же тоже эволюция?

Это культурная эволюция. Людям внушают, что если они не занимаются спортом, то с ними что-то не так. Но ведь стремление к активной жизни не естественный инстинкт. Человек должен сделать выбор самостоятельно. Когда я иду в свой кабинет, который находится на пятом этаже викторианского здания в кампусе Гарварда, клянусь, всякий раз хочу воспользоваться лифтом. Это мой инстинкт, правда же? И я этого не делаю только потому, что если меня застукают, назовут лицемером.

Вы увлеченный бегун и поэтому точно заработали право пользоваться лифтом. Разве в этом случае не более важно достучаться до тех людей, которые вообще никогда не пользуются лестницами, потому что ходить по ступенькам тяжело.

Все должны бороться со своими инстинктами. Кто-то решит, что я заслужил право пользоваться лифтом, но мне все равно будет лучше, если я поднимусь по лестнице. Даже если утром я уже пробежал пять миль. Выбирать путь попроще — нормально. А вот делать другой выбор, к которому нас эволюция не готовила, трудно.

Вы все еще бегаете босиком?

В основном все же в кроссовках, но иногда мне нравится бегать без обуви. Сегодня утром я хорошо пробежался: участвовал в виртуальном Бостонском марафоне. Бег помогает мне оставаться в здравом уме, особенно сейчас, во времена Covid-19.

То, что упражнения полезны для психического здоровья, общеизвестный факт. Почему люди не хватаются за него как за повод вести здоровый образ жизни?

Очевидно, потому, что они не принимают эту истину, борются с ней, и нам нужно понять почему. Многие просто не видят, в чем тут польза и откуда она берется. Если вы в плохой физической форме станете ходить по лестницам, вам будет тяжело, а оздоровительный эффект быстро не ощущается.

Улучшения от этого напряжения могут проявиться, скажем, через 20 лет. Медики часто не понимают, насколько важно объяснять людям, почему физические упражнения полезны и что они дают. Допустим, нам говорят: они снижают уровень холестерина. А дальше что? Никто не рассказывает о том, как именно физические упражнения влияют на энергетический баланс организма, как они включают механизмы ремонта и обслуживания тела, которые не видны и не ощущаются человеком. И почему, когда мы становимся старше, физическая активность становится более, а не менее важной. Разъяснение этих механизмов может принести пользу каждому из нас, вдохновить нас на новые свершения.

Хорошо, тогда с чего нужно начать тем, кто хочет стать здоровее?
Первый шаг состоит в том, чтобы начать думать по-другому о физических упражнениях. Наши тела эволюционировали не только для физической активности, но и для работы в режиме "энергосбережения". Считается, что если человек едет на лифте, а не поднимается по лестнице, значит, что-то с ним не так. Но с точки зрения природы он ведет себя совершенно нормально. Физическая бездеятельность — это фундаментальная адаптация: мы эволюционировали для того, чтобы экономить энергию, а об этом никто не говорит. Зато активно муссируются мифы о том, что наши предки были невероятно здоровыми, сильными, выносливыми людьми. Однако археологические находки не подтверждают эти домыслы. Наши предки не были особенно сильными, не были сверхбыстрыми и не были так уж добродетельны. У них не было другого выбора, кроме как стать охотниками и собирателями. Но надо понимать, типичные охотники-собиратели особо не напрягались. Они работали в среднем около двух с четвертью часов в день. И они точно не обладали идеальным здоровьем.

В современном мире кто-нибудь живет так же?
Почти никто. Есть племя хадза в Танзании, и к ним теперь ездят множество исследователей, которые, кстати, меняют образ жизни туземцев на современный лад. Я сам был у хадза только раз, но зато прочитал о них все, что имеется. Я работаю с крестьянами в Кении, Мексике и других местах. Они не охотники-собиратели, но похожи на них: не связаны напрямую с рыночной экономикой, не сидят на стульях, не спят на матрасах, не пользуются машинами, не всегда носят обувь. Исследования показывают, что эти люди не ведут повседневной напряженной деятельности.

Вы делаете вывод, что физические упражения должны стать обязательной частью жизни. Как этого добиться?
Детство и юность — важные периоды с точки зрения формирования привычек на всю оставшуюся жизнь. Мы должны думать о школах, колледжах и университетах, о том, чтобы включить все, что касается физической активности, в сферу образования. Нужно этому просто учить.

Как быть с теми, кто старше школьно-студенческого возраста?
В современном западном обществе невозможно заставить взрослого что-либо делать. Но можно придумать, как стимулировать себя. На днях утром я вышел вместе с другом на пробежку — было 6:30 утра. Темно, холодно, идет дождь, но у меня была договоренность. Это хороший повод выйти в слякоть, даже если не хочется. По возвращении домой в 7:15 я чувствовал себя прекрасно. Все, кто занимается спортом, находят, как заставить себя выйти на пробежку, завернуть после работы в зал.

То есть вместо того, чтобы обещать самому себе выйти на пробежку, лучше пообещать это товарищу, и тем самым вы будете мотивировать друг друга?
Договоренность стала социальным обязательством. Мы фактически принуждаем друг друга. Мы делаем это необходимым в социальном смысле. Когда мы, люди, несем ответственность друг перед другом, мы меняем свое поведение.

А что делать, если ваш друг бросит бегать? Или если у вас нет друзей? Как тогда заставить себя?
Можно записаться на массовый забег, можно попросить знакомого следить за тем, как вы выполняете тренировочный план. Способов масса. В моей книге я предлагаю относиться к физической активности как к образованию. Образование — современная и довольно странная штука. Вспомните, до промышленной революции не было всеобщей грамотности. Теперь мы отправляем наших детей в школу, мы считаем это необходимым, используем всевозможные награды и стимулы, стараемся сделать так, чтобы обучение доставляло удовольствие. К оздоровительным занятиям спортом нужно относиться точно так же. Сделайте их обязательными и приятными. **МН**

МНЕНИЯ И МИФЫ

Факты о фитнесе, которые не подтверждаются доказательствами

МИФ №1

МЫ ПРИСПОБЛЕНЫ ЭВОЛЮЦИЕЙ К ПОСТОЯННОЙ АКТИВНОСТИ

ЗАКОН ЛИБЕРМАНА
Природа требует от нас минимизировать усилия при любой возможности, поэтому требуется усилие, чтобы заставить себя заниматься спортом.

МИФ №2

СИДЕТЬ ВРЕДНО

ЗАКОН ЛИБЕРМАНА
Сидеть по 10 часов в день совершенно естественно, но только в случае, если вы не забываете периодически вставать и двигаться.

МИФ №3

ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО 8 ЧАСОВ СНА

ЗАКОН ЛИБЕРМАНА
Важно спать не меньше 6 часов в сутки. Нельзя бодрствовать с двух до четырех ночи. Нельзя дремать днем.

МИФ №4

МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БОЛЬШИМИ И СИЛЬНЫМИ

ЗАКОН ЛИБЕРМАНА
Бодибилдинг — развлечение, а не рецепт выживания. Работоспособность и ловкость более полезны, чем сила.

МИФ №5

ЛЕНЬ УБЬЕТ ВАС

ЗАКОН ЛИБЕРМАНА
Хотя активный образ жизни имеет много преимуществ, вы можете вести достаточно здоровый образ жизни, даже не посещая тренажерный зал.

ФОТО: GETTY IMAGES, STUDIO 33

ТОР на удалёнке

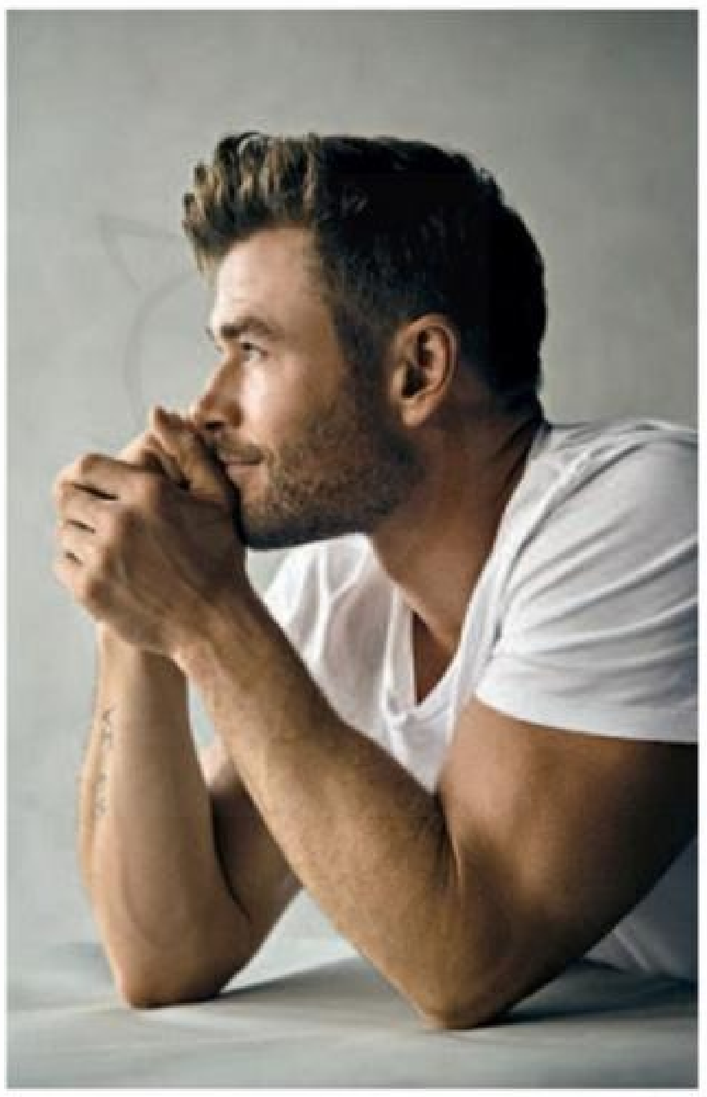
Крис Хемсворт больше не колотит молотом в ворота Голливуда. Теперь Голливуд ездит к австралийцу домой. Удобно, когда на дворе пандемия. Men's Health поговорил со звездой "Мстителей" о том, как жить и не тужить в эпоху Covid-19 и после нее.

ТЕКСТ: БЕН ДЖОТИ, АРТЕМ БЕТЕВ
ФОТО: ДЖОРДЖ ЭНТОНИ

Крис сидит на террасе своего дома на вершине холма в глухом местечке Байрон-Бей, Австралия, и смотрит на море. После недели тропических ливней и паводков склоны покрыты густой зеленой растительностью. "Я люблю насыщенный влагой воздух после дождя, он освежает землю и заряжает ее энергией, — говорит Крис под щебет пичуг. — Это прекрасно".

Его дети этим утром уехали в расположенный поблизости заказник Макадамия Касл, и счастливчик предвкушает отличную волну на побережье. После нашего разговора он собирается пойти всласть посерфить.

Честно говоря, вы бы наверняка разочаровались, окажись у него другие планы. Например, залипнуть в смартфоне или завалиться на диван с пивком и пакетом чипсов. Это же Крис Хемсворт, парень, фотографию которого большинство женщин не задумываясь поставили бы в качестве иллюстрации к статье "Идеальный мужчина". Золотые локоны, пронзительные голубые глаза, рельефное телосложение, низкий голос... С таким рай будет даже в шалаше, но он создал для себя версию рая получше — дом с видом на знаменитый залив Байрон-Бей. Крис, ты уж давай, посерфи как следует.



Хемсворт обустраивал этот парадиз лично — медленно, сознательно, педантично, получив в итоге одно из лучших мест для самоизоляции на третьей планете от Солнца, и у него есть чему поучиться. Стройте карьеру на своих условиях. Работайте из дома. Будьте с семьей. У большинства австралийских актеров, да что уж там говорить — у большинства из нас кишка тонка, чтобы провернуть такое. С другой стороны, Хемсворт не такой, как все. Он заставил Голливуд прийти к нему.

Крис только что отстрелялся на съемках научно-фантастического триллера Escape from Spiderhead (появится на Netflix в этом году, название в России пока не объявлено) в городе Голд-Кост в 100 километрах от своего дома. Параллельно в январе Крис начал сниматься в четвертом фильме про небезызвестного тебе Тора. Где? Правильно, тоже на восточном побережье Австралии — в Сиднее. "Предполагалось, что мы поедем в Атланту или в Великобританию, но я уперся рогом, мол, Сидней — это лучшее место в мире, чтобы делать кино, — рассказывает о своем опыте урегулирования условий трудового договора с работодателем Хемсворт. — Они подумали и согласились. Кстати, это было еще до Covid-19".

Именно о такой жизни мечтал австралийский актер, когда шесть лет назад вместе с женой Эльзой Патаки принял смелое решение уехать из Голливуда в Байрон-Бей (на тот момент парню был 31 год, и на его иждевении было три карапуза). "Когда мне впервые пришла в голову идея вернуться в Австралию, я напрягся: перспектива провести большую часть жизни в командировках не радовала. Но "внутренний Крис" был уверен в успехе, и я решил не отступать. А затем, как только я набросал в голове сценарий мечты, меня осенило. Кому может здесь не понравиться? У нас природное разнообразие в два раза разнообразнее, чем в любом другом месте на Земле, и талантов навалом", — делится Хемсворт.

Конечно, глобальная пандемия не входила в этот сценарий, но с учетом того, что Австралия пострадала от Covid-19 не так сильно, как другие страны, "ковидла" помогла тем, кто придумал, как зарабатывать на жизнь недалеко от дома. "Для нас ситуация сложилась удачно, потому что мы бы вряд ли смогли снимать сейчас эти фильмы где-либо еще", — говорит Хемсворт.

Но пандемия подарила актеру не только счастливую возможность трудиться в то время, когда работа над многими фильмами по всему миру полностью остановлена. У него еще появилась пауза для самокопания. Подвергнув на досуге анализу свою жизнь, Крис пришел к интересному выводу: на самом деле мы не можем контролировать ровным счетом ничего. В другое время, в потоке дел, учитывая неодолимую инерцию карьеры Хемсворта, до такого было бы сложно додуматься.

"Пятнадцать лет я вглядывался в будущее, пытаясь понять, какой должна быть идеальная работа и на что должна быть похожа моя жизнь", — рассказывает про ход своих мыслей Крис. "Будущее рано или поздно наступает, ты нацеливаешься на новый рубеж и продолжаешь игнорировать настоящее. Так можно

потратить на попытки управлять тем, что тебе неподвластно, всю свою жизнь. Мы в состоянии контролировать только свое восприятие окружающего мира", — завершает сложную мысль мужчина, которого мы привыкли видеть на экране с каменной кувалдой в руках.

Держите этот бесплатный и дельный совет. Он пригодится всем, кто привык сканировать горизонт вероятных событий, пытаясь воздействовать усилием воли на перипетии судьбы. Если не начать ценить то, чего уже успел добиться, мечта так и останется недостижимой (как говорится, по определению). Сходить посерфить так и не получится.

Бей судьбу молотом

Последний раз MH брал интервью у Хемсворта два года назад. Тогда мир был совершено другим. 2020 год маячил впереди в виде красивого числа и внушал по большей части оптимизм. Covid-19 не беспокоил никого за исключением нескольких летучих мышей в Ухане. Хемсворт только что вернулся домой после съемок в Индии и Таиланде, где он работал над скромным боевичком для Netflix. Конечно, в тот момент он рассказывал об этом проекте с энтузиазмом, как и положено любому профессиональному киноактеру. Но он не мог даже представить, какие карты ему сдала судьба.

Речь идет о фильме "Тайлер Рейк: Операция по спасению". Он стартовал в самый разгар пандемии (по крайней мере, тогда считалось, что хуже быть не может) и стал одним из главных хитов стримингговой площадки, собрав только за первые четыре недели более 99 миллионов просмотров.

Этот блокбастер в итоге оказался настолько успешен, что его главный герой в исполнении Хемсворта получил реальный шанс потеснить в общественном сознании самую знаменитую роль Криса — ту, где он обаятельный скандинавский бог. Сиквел уже запланирован, а это значит, что у нашего героя в кармане появилась еще одна заведомо прибыльная франшиза.

"Я снимался в самых разных жанрах и много чего попробовал", — так актер рассказывает про свой опыт, в котором есть место и для сыроватого боевика "Неуловимые" (2012 год), и для проходной комедии "Охотники за привидениями" (2016 год). "Что-то выстреливает, что-то дает осечку. Но локомотив Marvel всегда толкал меня вперед. Только представь, мы запустили франшизу на основе совершенно новой идеи и смогли раскрутить ее до вселенского масштаба. Это было феерично. Все участники процесса были страшно горды собой", — продолжает Крис.

Повод для радости однозначно есть, тем более что в киноиндустрии неудачники рискуют обрести вторичную известность на страницах

"САМЫЕ ВАЖНЫЕ УРОКИ Я ВЫНЕС ИЗ СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ"

Ответ вас может удивить

Любимый проект?
“Тор: Рагнарёк”

Нелюбимый проект?
Если назову, подвергну критике студию, которая может предложить мне работу еще раз

Любимое упражнение?
Подтягивания

Нелюбимое упражнение?
Бег

Любимая вредная еда?
Шоколадное мороженое с мятой

Личный герой?
Мои родители

Любимый трек для спортзала?
“Intergalactic” Beastie Boys

Базовый предмет гардероба?
Хорошая футболка

Первая зарубежная страна, в которую вы отправитесь, когда откроют границы?
Республика Фиджи

очередного рейтинга “14 забытых знаменитостей” по соседству с Владом Сташевским и Майклом Дудиковым. “В этом бизнесе промахов больше, чем попаданий”, — говорит Хемсворт. В его портфолио есть и провальный триллер “Кибер” (2015 год), собравший 25 миллионов долларов, и заработавшие 4,6 миллиарда долларов “Мстители: Финал” (2019 год). “Бывает, что все получается само собой. И ты думаешь — гляди-ка, все вышло, как я задумал. А потом приходит понимание, что просто так сложились условия на рынке”, — продолжает философствовать актер.

Трудно быть Тором

Философия Хемсворта родилась не на диване — под лежачий камень вода не течет, особенно в кинобизнесе. Право размышлять над капризами судьбы наш счастливчик завоевал тяжелой работой, в том числе и в спортзале. Прямо сейчас Крис интенсивно готовится к возвращению в шкуру героя, который сыграл определяющую роль в его карьере. Так точно, мы про знаменитого молотобойца с планеты Асгард и новый фильм с его участием “Тор: Любовь и Гром”, который выйдет на экраны в 2022 году.

Крис с радостным хохотом рассказывает про новые высоты интенсивности в его текущем плане тренировок: “Мы испытываем тело на прочность до предела, за которым я еще не бывал”. “Мы” — это личный тренер актера Люк Зочи и Росс Эджли, британский ультрамарафонец, который, помимо прочего, знаменит тем, что проплыл 2884 км вокруг Великобритании. Во время знакомства Эджли произвел на актера неизгладимое впечатление: “Невозможно встретить более позитивного человека, особенно в той области человеческой деятельности, где приходится постоянно переносить экстремальные физические и эмоциональные нагрузки. Он просто зверь”.

Учитывая громадный опыт австралийца в спортзале, забавно, что Эджли все же смог кое-чему научить Хемсворта. “Мне казалось, я знаю всё, — смеется Крис. — Но тут появился Эджли и перевернул мои представления с ног на голову”.

Другой бы расстроился, но вы помните, что наш герой относится к жизни философски. А в области набора мышечной массы, сушки и развития силовых характеристик у него философия предельно проста: “Ты должен быть исследователем в мире фитнеса и тренировок, постоянно выискивая что-нибудь свежее”. Кроме

“ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАКАЛИТЬ ХАРАКТЕР, ТО ДОЛЖЕН ВСТРЕТИТЬСЯ СО СВОИМИ ДЕМОНАМИ”

того, Крис нацелен на те упраженения, которые доставляют ему удовольствие. Его мнение: не нравятся пробежки — не бегай. Он, например, не бегает. Хемсворт находит и другие способы заставить тело работать нужным способом.

Кстати, работа над собой (та самая физическая) необходима Крису буквально как воздух. “Когда я перестаю тренироваться, мое тело выключается, — делится актер. — Через пару дней покоя у меня появляются болевые точки и воспаления, а позвоночник деревенеет. Я точно знаю, что мне для здоровой и счастливой жизни обязательно нужно движение”.

Приложение силы

Хемсворт уверен, что вам нужно то же самое. Именно поэтому несколько лет назад он решил создать Centr — приложение для занятий фитнесом. В момент, когда пандемия обрушилась на мир, Centr уже хорошо продавался. Угадайте, что случилось дальше? Правильно — в условиях самоизоляции спрос на качественный фитнес-контент взлетел до небес. Внезапно всем стали нужны упражнения с собственным весом, которые можно делать, не покидая однушку на 14-м этаже. Крис опять оказался на коне.

И тут без сверхусилий не обошлось. “Нам с командой пришлось осваивать совершенно новые пространства для тренировок, — рассказывает он. — Выяснилось, что даже в таких условиях можно потеть, поддерживать высокий сердечный ритм и наращивать мускулатуру”.

Создавать приложения сейчас модно, но Криса не заставишь гоняться за трендами. Например, одежду он предпочитает комфортную, немаркую. Вроде костюмов Hugo Boss, в которых можно и к SMM-менеджеру на встречу сходить, и на серфе покататься (что он успешно делает в рекламном ролике немецкой марки).

Работая над Centr, Хемсворт руководствуется далеко не модными соображениями. Во-первых, это приносит прибыль, а во-вторых, Крис гордится тем, что приложение помогает людям, вынужденным сидеть дома из-за режима самоизоляции. “Нужно просто перенести внимание с головы на тело, и тогда путь к здоровью и счастью открыт, — говорит он. — Когда приходится туго или в моменты серьезных испытаний, меня приводят в себя движение и тренировки. Иногда

эффект временный, но передышка всегда приходится кстати".

Конечно, Байрон-Бей не самое плохое место для перехода на удаленную работу. Наверное, поэтому Хемсворт призывает замечать у локдауна не только минусы, но и плюсы: "Может быть, это как раз тот фактор, который заставит нас распределиться по Земле равномернее и не жить друг у друга на голове. Сделает нас более самодостаточными и научит производить и потреблять в одном месте".

С другой стороны, он понимает, что отсидеться дома получается не всегда. Например, его младший брат Лиам в 2018 году остался вовсе без дома из-за лесных пожаров, которые бушевали в Калифорнии. В Австралии катаклизмы тоже случаются с пугающей регулярностью: из последнего — пожары 2020 года и недавний вселенский потоп, от которого сейчас так сочно зеленеет трава в окрестностях Байрон-Бея.

Но Крис не боится будущего, какие бы трудности нас там ни ждали. И вам желает того же. Более того, он будет только рад очередному вызову. "Самые важные уроки я вынес из самых сложных жизненных ситуаций, — объясняет свою позицию Хемсворт. — Если ты хочешь закалить характер, то должен встретиться со своими демонами. Должен взглянуть в лицо тому, что лишает тебя покоя, и научиться с этим сосуществовать".

Непробиваемый мужик, что уж тут говорить. Недаром из него получился отличный скандинавский бог-громовержец. Но заканчивать на пафосной ноте не хочется. Прочитав этот философский трактат, вам наверняка захотелось узнать, а есть ли у Хемсворта уязвимые места. Будьте спокойны, все у него на месте, и ахиллесова пята тоже есть.

Вот как Крис описывает ее сам: "Хуже всего, когда ты пару лет вкладываешь всего себя в картину, а она оказывается незамеченной зрителем или подвергается критике. Чувствуешь себя неважно, какую бы толстую кожу ни нарастил". **МН**

3 обязательных компонента домашней тренировки Криса Хэмсворта

ТУРНИК

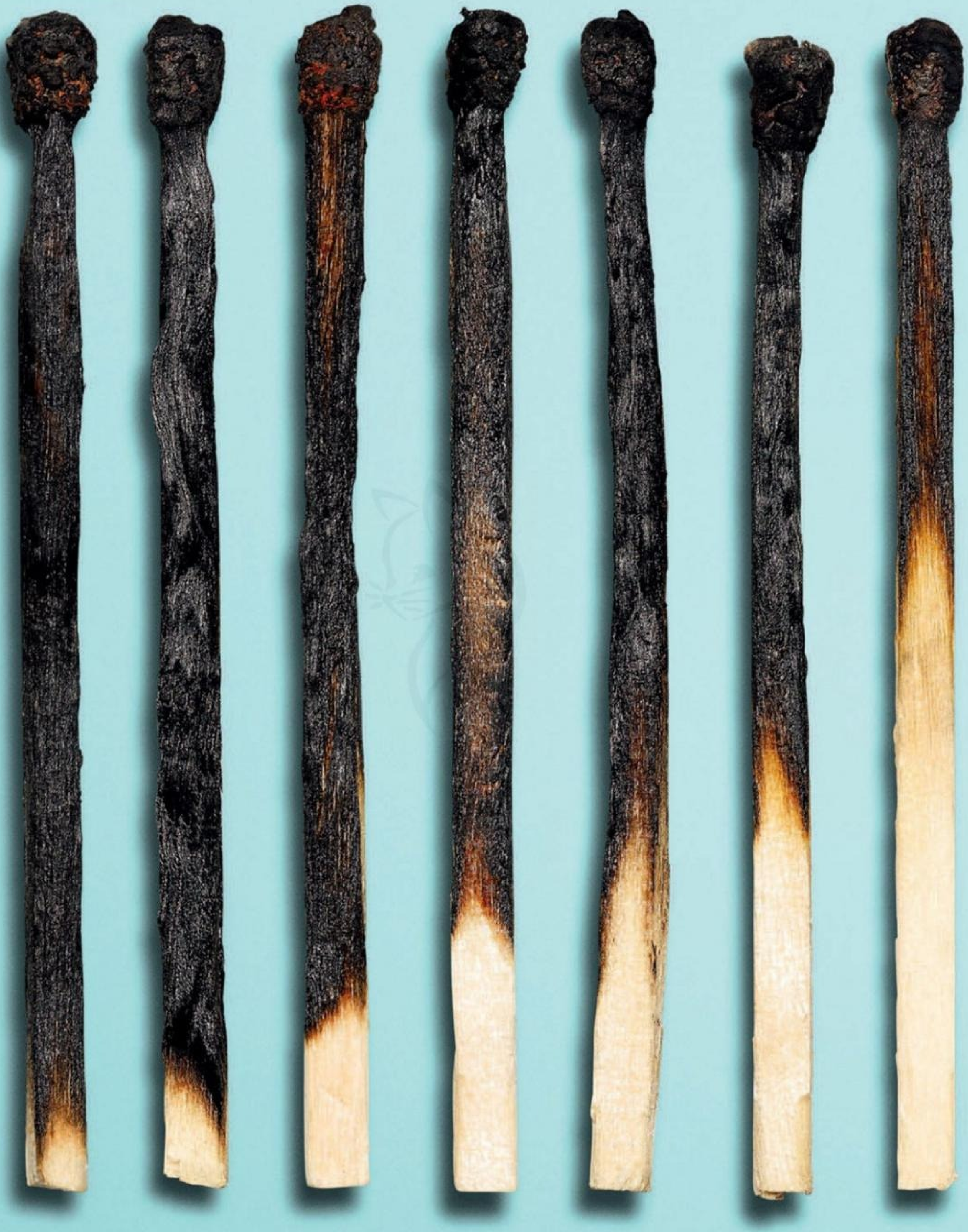
В основном подходит для проработки мышц спины, но заодно в работу включаются бицепс, двуглавая и другие сгибатели плеча. Вдобавок на турнике можно делать подъем ног в висе и другие упражнения для укрепления кора.

ГИРИ

Можно использовать их в качестве гантелей для жима. Я предпочитаю иметь дома две штуки по 15 кг каждая. Можно работать сразу с двумя, можно использовать в тренировках по одной. Маловат вес? Добавьте повторов, пока не почувствуете то самое нестерпимое жжение в мышцах.

КАНАТЫ

Можно хорошенько нагрузить мышцы рук и плечевого пояса. При чередовании волн в полуприседе хорошо прорабатываются мышцы кора. А еще к канату можно привязать гири и, например, делать боковую планку с канатом — для косых мышц лучше не придумаешь.



33 способа исправить последствия десяти лет войны с собой

Men's Health не было в России всего один год, но что, если вы вели нездоровый образ жизни несколько дольше? Специально для таких случаев мы подготовили эту индульгенцию за бесцельно прожженные годы. Загладить ошибки бурной молодости, избавиться от признаков преждевременного старения, снять венец безбрачия — наши мудрые рецепты творят чудеса.

ТЕКСТ: СКАРЛЕТТ РЕНЧ
ФОТО: ДЖОБ ЛОУРЕНСОН

01

Скажите честно: прежнюю форму уже не набрать?

Конечно, если вы собираетесь в последний момент ворваться в ряды олимпийцев в Токио, забудьте об этом. И тем не менее не отчаивайтесь. Журнал Frontiers in Psychology сравнил пожилых атлетов с абсолютно растренированными людьми того же возраста и пришел к выводу, что физические упражнения полезны и тем, и другим. Более того, если вы совершите подвиг и сможете тренироваться на протяжении девяти месяцев, это реально поможет.

02

Я снова приступил к тренировкам спустя неделю (ну хорошо, год). Как бы мне поскорее сбросить жирок?

Утренние пробежки, конечно же, помогут набрать множество приятных пунктов в приложении "здоровье" на ваших смарт-часах. Но упражнения по наращиванию мышечной массы могут поддержать ваш обмен веществ в норме на 23 часа дольше после окончания тренировок. Согласно исследованиям "Международного журнала ожирения" (International Journal of Obesity), ваши мышцы тратят целых 20 процентов энергии во время покоя, а жировая масса — жалкие 3. Чем вы сильнее, тем вы здоровее. Делайте упражнения на все группы мышц, не разделяя их. Включайте занятия со взрывным усилием типа бокс-джамп хотя бы один раз в неделю. Это поможет нарастить силу мышц быстрее.

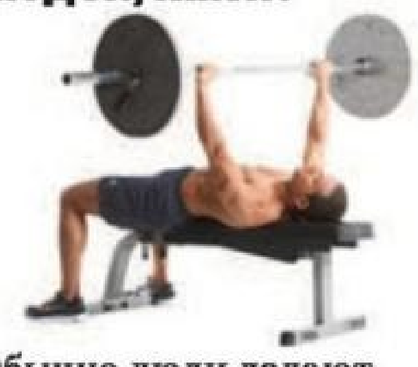
03–06

После работы я тренируюсь с гантелями. Предложите мне какой-нибудь интересный сет.

Этот комплекс из четырех упражнений от фитнес-редактора британского MH Эндрю Трэйси поможет одновременно нарастить мускулы и сжечь изрядное количество калорий. Не экономьте силы, говорит Эндрю. Выполните 4 подхода по 20 повторов согласно схеме справа. Начните с простых берпи, но в каждом следующем подходе сочетайте их с одним из остальных упражнений этого комплекса. Если потребуется восстановить дыхание между подходами, отдохните. Но не прекращайте.

07

Я хожу в зал редко и тренируюсь без тренера. Какие риски у таких людей, как я?



Обычно люди делают упражнения, которые им нравятся, и стараются избегать тех, которые не нравятся. "Нерегулярное посещение спортзала вкупе с одним и тем же набором рутинных упражнений могут привести к мускульному дисбалансу и даже травме", — говорит кросс-фит-инструктор Николя Стиддард. Побаливает спина?

08

Да, побаливает. Как поправить ситуацию?

Проблема, скорее всего, не в спине, а в чрезмерном увлечении работой над одними и теми же группами мышц в ущерб другим. К примеру, боль в нижнем отделе спины может быть признаком перенапряжения двуглавых мышц бедра. Перед тренировкой посвятите 10 минут "гусиному шагу" и упражнению "медвежья походка" (см. на фото), чтобы как следует размять эти мышцы.

09

Я целый день за монитором. Как сохранить зрение?

Беспокоитесь, что начали щуриться, смотря телевизор или работая за компьютером? "Сидение за экраном, естественно, приводит к близорукости", — разводит руками офтальмолог Шарлотта Кук из компании Bayfields Opticians. Исследование, проведенное этой организацией, выявило, что большая часть людей, которые перешли на работу из дома, начали жаловаться на бессонницу, головную боль и резь в глазах. "Если в конце дня болит голова, посетите окулиста. Он поможет подобрать не только очки (надеюсь, они не понадобятся), но и антибликовое покрытие для экрана". Кук рекомендует придерживаться правила 20/20: каждые 20 минут в течение 20 секунд смотреть вдаль или закрывать глаза как минимум на минуту.

13

Звучит неплохо. Но я все равно буду целыми днями сидеть за столом, потому что все мои навыки — из офисной жизни. Что сделать, чтобы это сидение не разрушило остатки здоровья?

Вам нужно провести обновление своей офисной техники, и мы сейчас не о компьютере, а о технике сидения на рабочем месте. Не забудьте о таких элементарных вещах, как подушка

ФОТО: PHILIP HAYNES, BETH BISCHOFF

10

Все это я делаю, но мои глаза по-прежнему сильно устают. Что мне сделать еще?

Ешьте больше яиц. Даже одно в день повышает уровень зеаксантина, а он смягчает вред от экранного времени.

11

Дело не только в слезящихся глазах и головной боли. Я вообще чувствую себя так, как будто меня выжгли изнутри.

Похоже, вы — трудоголик, и с этим надо бороться. Вероятно, проблема в вашем отношении к делу. "Некоторые из нас так растворяются в работе, что теряют всякий интерес к чему-либо еще, — считает карьер-коуч Элис Стейплтон. — Карьера часто заменяет нам все жизненные ценности". Постарайтесь найти время на жизнь и интересы вне офиса. Запишитесь на какие-нибудь вечерние курсы, станьте членом спортивной команды вашего района или волонтером какого-нибудь движения, которое вам кажется по-настоящему важным. Новая жизнь начинается с новых интересов.

12

А что если сама работа — моя главная проблема?

"Люди меняются. То, что мотивировало вас десять лет назад, уже не вдохновляет сегодня", — говорит Стейплтон. Ищите новые вызовы. Кстати, не надо ощущать себя жертвой обстоятельств. Спросите себя, что вам будет полезнее всего, и поищите, какие навыки вы можете применить в других областях. Другой путь — внести в свою уже привычную деятельность какие-то сторонние интересы. Любите, например, бегать? Сформируйте среди сослуживцев беговой клуб. Увлекаетесь поведенческой психологией? Запишитесь на курсы грамотного менеджмента.

для поясницы. Следите за тем, чтобы экран компьютера находился на уровне глаз, тогда нагрузка на шейные мышцы будет минимальной. Поверьте, это того стоит. "Если вы все десять лет сидели, наклонившись вперед и навалившись грудью на стол, наверняка у вас уменьшился объем диафрагмы, которая контролирует дыхательный процесс, а кроме того, ослабла сердечная мышца", — говорит тренер и спортивный диетолог Тарек Шухайбар.

14–16

И все же есть ли какие-то универсальные способы, чтобы улучшить мою ситуацию?

Чтобы укрепить ваши бедренные и ягодичные мышцы, которые десять лет находились в расслабленном состоянии, добавьте в свой фитнес-комплекс следующие упражнения, советует Шухайбар.

А. БЕРЕЗКА

Поднимите ноги и направьте пальцы стоп на себя. Таким образом вы напрягаете упомянутые выше связки и мышцы, улучшая подвижность тазобедренного сустава.

Б. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Поднимая таз, не забывайте напрягать мышцы бедра. Не делайте упражнение слишком агрессивно — это может привести к боли в мышцах нижней части спины.

В. КОПЕНГАГЕНСКАЯ ПЛАНКА

Продвинутая версия боковой планки выполняется с одной приподнятой ногой и укрепляет приводящие мышцы бедра и грудного отдела.

ФОТО: MICHAEL HEDGE, PHILIP HAYNES, STUDIO 33, ROWAN FEE

17

Имею давнюю привычку расслабляться по вечерам рюмочкой-другой, а то и третьей-четвертой. Мне теперь поздно пить боржоми? Прощай, печень?

"Даже если вы расслабляетесь таким образом более десяти лет, хоронить себя рано, — уверен один из руководителей медицинского департамента компании Babylon Health доктор Марк Перера. — Печень обладает потрясающими способностями к регенерации. Но оказать ей помощь все же стоит. Прежде всего, скиньте лишний вес — тем самым вы здорово поможете своей печени справляться с ее непростыми задачами".

18

Может, дадите еще советы, кроме "Хватит жрать" и "Хватит пить"?

Не нужно отказываться от всего на свете. Постарайтесь хотя бы не злоупотреблять — даже такими безвредными вещами, как парацетамол. Да, он снимает похмелье, но и печень перегружает. Лучше выпить кофе. Исследование Journal of Clinical Gastroenterology доказало: кофе тормозит ожирение печени и повышает активность антиоксидантов. Нездоровым утром также может помочь стакан воды с несколькими каплями лимонного сока, куркумой, имбирем и кайенским перцем. Они борются с интоксикацией. Правда, с кофе сочетаются неважно.

19

А как насчет всяких модных антипохмелинов?

Разок могут выручить. Но лучше натуральные долгоиграющие антиоксиданты и глутатионы. Ешьте овощи из так называемых крестоцветных: брокколи, пророщенные злаки, цветную и обычную капусту, кресс-салат. Попробуйте добавки на основе молока и расторопши. Они тоже способствуют восстановлению клеток печени.

20

Я в вечном стрессе. И он лишь усилился, когда я прочитал, что это путь к импотенции. Это так?

Автор книги "Сердце: История" доктор Сандип Джохар уверен: стрессы приводят к воспалению артерий, гипертонии, повышению уровня холестерина и даже способны видоизменить миокард. Они заставляют надпочечники активно насыщать кровь глюкозой, что грозит диабетом. Хорошая новость в том, что это решаемые проблемы. Хотя бы с помощью регулярного фитнеса. Ученые-неврологи из Университета Джорджии утверждают, что усердные тренировки способствуют выделению нейропептидов (галанинов), которые защищают ваши нейроны от дегенерации, вызываемой стрессом, и, конечно, благотворно сказываются на мужском здоровье.

21

ДОЛЖЕН ЛИ Я ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СОЛИ, ЧТОБЫ ПОДЛЕЧИТЬ СЕРДЦЕ?

Не все так очевидно. Последние исследования демонстрируют, что умеренное потребление соли никоим образом не вредит, скажем так, тем, кто в основном имеет показатели давления, характерные для здоровых людей, но при этом регулярно пользуется тонометром. Сейчас принято считать, что главный показатель сердечного здоровья — соотношение натрия и калия в организме. Тем не менее не стоит забывать, что соль не просто приправа.

22–24

Если верить соцсетям, то, что я ем, убьет мое сердце уже завтра. Я — труп?

Иногда баловать себя сочным бургером — нормально. Но подумайте, какие вещества у вас в дефиците. Многим не хватает элементов, укрепляющих кардиоваскулярное здоровье. Увеличьте потребление: фолиевой кислоты (присутствует в спарже, пророщенных злаках, нуте); растворимой клетчатки (овес, бобовые, яблоки); калия (картофель, бананы, кабачки, тыква, патиссоны).

25

Всю жизнь был поклонником питания, которое ныне называют несбалансированным. Как вы посоветуете мне изменить привычки?

Новомодная концепция под названием хронопитание дополнила известный постулат "Мы — то, что мы едим" фразой "Главное, когда мы едим". Исследование, опубликованное в журнале Proceedings of the Nutrition Society, четко отследило связь ожирения с калорийным питанием на ночь. Рекомендуемая процентная пропорция распределения калорий между утренне-дневным и вечерним приемами пищи — 70:30. Такой режим нормализует обмен веществ.

ФОТО: DAN MATTHEWS, JOBE LAWERSON

26
Хорошо, я заставил свой метаболизм работать как часы. Что дальше?

Разделите вашу ежедневную порцию упражнений на два периода. Исследование British Journal of Sports Medicine помогло установить, что так вы увеличите сжигание калорий на 15%. К примеру, утреннюю пробежку можно ограничить серией взрывных ускорений, а остальные упражнения оставить на вечер. В общем, разделяй и властвуй.

27
Ну вот... А я думал, что принимаемых мной добавок будет достаточно.

Ну, добавки лишними не будут по-любому. Магний нормализует процессы восстановления и сон, мультивитамины избавят от дефицита полезных питательных веществ, а кофеин благословит на новые тренинг-подвиги во имя здоровья. Просто не стоит полагаться только на них — вам нужен комплексный подход. Как и всегда.

28
Мне кажется, что за время карантина я постарел лет на десять. Как мне избавиться от "траурных складок" на лице и на теле?

"Практически все признаки старения, проявляющиеся на лице, — результат чрезмерного ультрафиолетового облучения, — говорит дерматолог-консультант клиники "Стратум" доктор Марк Хадсон-Пикок. — Оно разрушает коллагеновый слой, что приводит к образованию морщин". Ваш солнцезащитный крем должен соответствовать уровню получаемого ультрафиолета класса A и особенно B — эти лучи самые вредоносные. Не пренебрегайте советом!

29
А что делать с уже имеющимися морщинами?

Средства против морщин существуют давно. "Забавно, но, защищая кожу от солнечных лучей, вы в то же время лишаете ее мощнейшего и лучшего антивозрастного эликсира — витамина D, который играет главную роль в процессе обновления кожного покрова", — говорит Хадсон-Пикок. А вот его коллега доктор Вишал Мадан советует утром смазывать кожу сывороткой на основе витамина C, а на ночь — ретинолом.

30
В прошлом году бросил курить. Что там с моими легкими?

"В течение 3–9 месяцев после этого ваши легкие начинают увеличиваться в объеме, — считает Перера. — После десяти лет отказа от курения ваш риск заболеть раком легких вдвое ниже, чем у курильщика". Не беспокойтесь по поводу периодически возникающего легкого кашля: это в ваших легких открываются новые крошечные "воздуховоды". Процесс ускорится, если помочь ему ежедневными тренировками. Также восстановлению легких способствует диета, богатая антиоксидантами, которыми насыщены все продукты красного, бордового, темно-зеленого и оранжевого цвета (за исключением пончиков).

31
Я стараюсь много бегать, но в последнее время побаливают колени. Как быть?

Так называемое "колено бегуна" — самая распространенная травма, возникающая из-за перегрузок. Это проблема из области биомеханики, а не анатомии. Приобретите специальный наколенник и поработайте над усилением мышц задней поверхности бедра и связками подколенной ямки бедра с помощью мяча (легкое воздействие — теннисным, серьезнее — фасциальным тренажером, совсем жестко — мячом для гольфа).

32
Я всегда долго засыпал. Какие у меня шансы стать жаворонком?

Гигиена сна не только в том, чтобы не засиживаться перед экраном. Даже изменение привычной утренней рутины способно повысить качество сна. Купите новомодные часы, которые будят светом и пением птиц, установите время сигнала на час раньше того, когда вам нужно встать. Вытащите себя из кровати. Затем зарядка на свежем воздухе при естественном свете... Соблюдайте этот ритуал как религиозный обет — и скоро будете отключаться, когда нужно.

33
Могу ли я компенсировать недосып в течение недели суточным сном в выходные?

"Нет, череду бессонных ночей компенсировать за один-два дня невозможно, — считает Перера, — ведь расплата за нарушение режима сна — нарушение обмена веществ, сопровождаемое снижением иммунитета". Выход один: избавиться от этой дурной привычки. Не за этим ли вы купили наш журнал? **МН**

ФОТО: SCOTT GRUMMETT, JOBE LAWERSON, JULIAN BENJAMIN

В СПОРТЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА

Активный образ жизни доступен каждому. Для того, чтобы начать заниматься спортом, нужно немного — желание быть здоровым, а все необходимое для этого уже есть благодаря нацпроекту “Демография”. Именно идея доступности массового любительского спорта вдохновила на создание конкурса “Ты в игре”, призванного выявить и поддержать креативные идеи энтузиастов спорта, которые собирают вокруг себя активных жителей страны. Конкурс проводится под эгидой федерального проекта “Спорт — норма жизни”. За два месяца было подано свыше 2,5 тысячи заявок со всей страны. Финалистами стали десять конкурсантов — победитель народного голосования и фавориты экспертного совета. Они назвали десять трендов, которые будут определяющими в развитии любительского спорта в нашей стране в ближайшие десять лет.

1. ГЕЙМИФИКАЦИЯ СПОРТА

Run With Zippy (Якутск) — это беговой трекер с интерактивным питомцем. Как только пользователь делает паузу в активностях, кот Зиппи начинает толстеть, впадать в депрессию и теребить своего хозяина уведомлениями. Общение с питомцем ведется через чат-бот.

ПЕТР ЛУКАЧЕВСКИЙ

“Геймификация войдет во многие спортивные сферы, так как она делает занятия спортом действительно интересными, помогает увлечь начинающих и добиться видимых целей”.

2. ПОВЫШЕНИЕ ВОЗРАСТА ЛЮБИТЕЛЬСКОГО СПОРТА

“Нам года не беда” (Барнаул) — проект, призванный решить проблему социальной адаптации пенсионеров и увеличения продолжительности активной жизни пожилых людей.

СВЕТЛАНА ГАНЦОВА

“Меньше ходить по врачам, но больше ходить пешком, заводить новые знакомства, общаться и вместе заниматься спортом — эти наши идеи пришлись по вкусу многим пенсионерам”.

3. ВНЕДРЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ

Trisystems (Москва) — это онлайн-платформа для тренировок по различным видам спорта, которая способна создать индивидуальный план занятий с учетом физиологических особенностей атлета, а затем корректировать этот план по мере его выполнения и промежуточных результатов.

СУРЕН АРУТЮНЯН

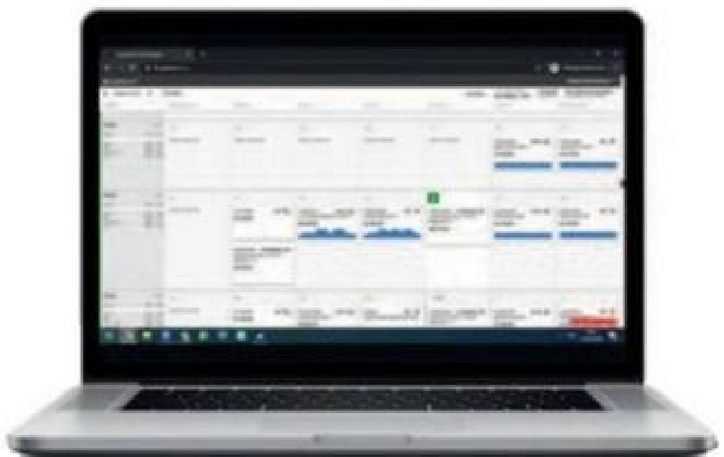
“Мы привлекаем к процессу искусственный интеллект, оцифровываем знания и создаем идеального тренера, который доступен большинству начинающих спортсменов, великолепно знает свое дело и способен мотивировать своего подопечного на дальнейшую работу”.

4. РАСШИРЕНИЕ СПОРТИВНОГО ФОКУСА НА ЖЕНСКУЮ АУДИТОРИЮ

“Футбольные мамы” (Санкт-Петербург) — это открытая платформа для женщин, чьи дети любят футбол, созданная как для популяризации этого вида спорта, так и для привлечения мам к занятиям спортом и активному образу жизни.

НАДЕЖДА ВАСИЛЬЕВА

“Уже запустился и в ближайшем будущем сохранится мировой тренд на проекты, нацеленные на женщин в возрасте за 30, которые в домашних хлопотах не находят времени и сил на активный образ жизни. Наша задача — объяснить всем, что быть матерью и одновременно гонять мяч на футбольном поле вовсе не стыдно”.



5. СТАНОВЛЕНИЕ СПОРТА КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОГО АТРИБУТА УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Crimea X Run (Республика Крым) — многодневный забег по крымским горам, в ходе которого участники ежедневно стартуют и финишируют в разных локациях на побережье Черного моря, пробегая за день от 30 до 40 км.

ИВАН ПЕТРОВ

“Сегодня спорт — это не только модный, но и часто необходимый элемент карьерного роста. Например, в сфере современного топ-менеджмента свидетельство того, что человек прошел через спортивное испытание, добавляет ему веса в профессиональном обществе”.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

СПОРТ→НОРМА ЖИЗНИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

6. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН БЕЗ КОНКУРЕНЦИИ

"Тропа героев" (Орел) — забег с препятствиями, не предполагающий конкуренции: участник преодолевает только самого себя, и проект является скорее программой личностного роста, нежели спортивным мероприятием.

СЕРГЕЙ ПОЧТАРЕВ

"Человеку гораздо ближе спорт, не требующий длительной подготовки и специальных знаний. Любителю спорта нужна периодическая встряска, выход из рутины и заряд энергии".

7. ОСОБЫЙ АКЦЕНТ НА РАЗВИТИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

"Детская хоккейная следж-лига" (Москва) — это проект, направленный на вовлечение в хоккейное сообщество детей с инвалидностью и их семей. Благодаря Лиге дети с инвалидностью обретают опыт интеграции в общество и учатся самих себя принимать такими, какие они есть.

АНАСТАСИЯ БОРОДАЧЕВА

"Люди с ограниченными возможностями могут заниматься любыми видами спорта, достаточно только адаптировать их под особенности этих людей".

8. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТ

"Дворовая лига чемпионов" (Екатеринбург) — это социальный проект, действующий в одном из районов Екатеринбурга и направленный на социализацию подростков с помощью футбола.

СВЕТЛАНА ЛОШАКОВА

"Когда мы ездили в Казань на матч Кубка конфедераций, 80% наших детей впервые в жизни проехались на поезде, от чего пришли в полный восторг. Для них участие в футбольной команде — не только возможность побегать с мячом, но и узнать и увидеть что-то новое, чего они не могут получить в непростых домашних условиях".

9. ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОГО УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ПО ИНТЕРАКТИВНЫМ РЕЙТИНГАМ

TriStats.ru (Санкт-Петербург) — это единственный в России сайт, где собирается полная статистика по триатлонным стартам. На сегодняшний день портал ежемесячно посещается каждым вторым триатлетом России, содержит 3 миллиона результатов с 5000 гонок, статистику 900 000 триатлетов из разных стран и 20 000 спортсменов из России.

СЕРГЕЙ МИХАЛЕВ

"Лжеэксперты и самопровозглашенные чемпионы из интернета уйдут в прошлое: уровень подготовки и экспертности любого спортсмена можно будет проверить, просто нажав пару кнопок. Такая прозрачность мотивирует спортсменов шаг за шагом улучшать свои результаты и стремиться к достижению идеальной физической формы".

10. ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ФОРМАТОВ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

ВелоQuiz (Иркутск) — это городская гонка для любителей велосипедного спорта с элементами квеста и викторины. Проект запущен весной 2020 года в Иркутске, и за лето проведено девять игр с участием около 200 человек.

АЛЕКСАНДР ДЕМИН

"Мы предоставляем людям совершенно новое развлечение, которого раньше на рынке не было. И оно востребовано, потому что до сих пор в тренде мода на здоровый и активный образ жизни".

КАК ПРОТЕИН, ТОЛЬКО

На протяжении всего XX века производство мяса все дальше уходило от корней, а сами продукты — от своего истинного вкуса. Однако сегодня идет обратный процесс: небольшие фермы возвращаются к правильному производству мяса, рыбы и птицы, что позволяет нам насладиться забытым ярким вкусом говядины, рыбы и птицы, получив заодно полный спектр полезных веществ и витаминов, которые в нем содержатся. Таких производителей уже сотни. В этом материале мы расскажем о трех фермерах, предлагающих качественные продукты, и дадим рецепты по их приготовлению от известных московских шеф-поваров.

ТЕКСТ: А.К. ШИЛТОН, ПОЛ КИТА, АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

ЛУЧШЕ

ФОТО: GETTY IMAGES

Возрождение скотоводства

Возрождение скотоводства в нашей стране началось сравнительно недавно. Но кроме двух крупных компаний в России этим занимается и достаточно большое количество фермеров. Например, фермер Сергей Емельянов разводит шотландских галловейских бычков в Забайкальском крае под Читой, рядом с курортом Дарасун. "Начали мы это делать в 2009 году. Слава богу, у нас не Москва, экономических кризисов не было, тут попроще. Начинать пришлось с самого нуля — межевали и оформляли землю, строили навесы для скота и коровники. В этом немного помог грант, который получили от Минэкономразвития, к нему добавили своих денег и начали развиваться. Сначала купили семь дойных коров. Жена сама их доила, продавали молоко, сливки, творог местным жителям. Дело потихоньку пошло..." В 2012 году Емельянов купил десять телок и двух быков из Шотландии галловейской породы. Выбор объяснялся просто: климатические условия в Забайкалье тяжелые и сравнимые с Северной Шотландией, эта порода привыкла жить на свободном выпасе и не требует зернового откорма, как ангусы. "Они у нас на круглогодичном выпасе, и только с декабря по март мы их подкармливаем

сеном, — говорит Емельянов. — Зимой снега у нас практически не бывает, световой день короткий и животные просто не успевают наедаться. Зато, в отличие от ангусов, у них натуральная мраморность мяса, и им достаточно обычной травы и сена для корма. Очень неприхотливая порода и дает самое вкусное в Забайкалье мясо..." Сейчас поголовье колеблется от 60 до 110 голов, в зависимости от сезона, но фермер планирует его увеличение до двухсот. Часть скота продается живьем, часть забивается на мясо.

СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ

Рецепт от Павла Поцелуева, мясного сомелье и бренд-шефа ресторана "Жажда крови". Покупка мяса онлайн имеет массу преимуществ. Например, вы можете заказать нужные вам отрубы влажной или сухой выдержки и даже попросить разделать их на стейки нужной вам толщины. Не бойтесь ошибиться и смело экспериментируйте. "Поделить кусок говяжьей вырезки на две части — это отличный вариант, если вы хотите приготовить на вечер сразу несколько блюд", — говорит Павел.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

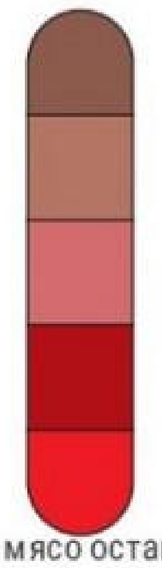
- 2–3 кг говяжьей вырезки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. сливочнго масла
- 3 зубчика чеснока (измельченных)
- 3 веточки тимьяна
- Морская соль
- Дробленый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Промокните вырезку насухо бумажными полотенцами и оставьте ее на 2 часа при комнатной температуре.
2. Разогрейте духовку до 220 градусов. Нагрейте большую чугунную сковороду на среднем огне. Щедро приправьте вырезку крупной морской солью и дробленым черным перцем (он не горит на сковороде так, как молотый). Добавьте оливковое масло в сковороду и, когда оно начнет шипеть, обжарьте оба стейка по 3–4 минуты с каждой стороны.
3. Выньте вырезку из сковороды и переложите ее в жаровню. (Не убирайте чугунную сковороду.) Жарьте мясо в соответствии с диаграммой справа, примерно 10–15 минут для Rare плюс 5–10 дополнительных минут на каждый уровень готовности после этого.
4. Аккуратно выньте вырезку из духовки. Нагрейте чугунную сковороду на среднем огне. Растопите 2 столовые ложки сливочного масла и добавьте чеснок и тимьян. Подержите на огне пару минут. Переложите стейки на разделочную доску и дайте им "отдохнуть" — оставьте остывать на 5–10 минут. Затем нарежьте ломтиками и подавайте, полив небольшим количеством растопленного сливочного масла со сковороды.

РАССЧИТАЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО

Чтобы получить действительно вкусное мясо нужной степени прожарки, необходимо жарить его определенное количество времени. По словам Павла Поцелуева, лучше всего купить цифровой термометр для мяса с мгновенным считыванием и таймером. Затем жарьте мясо до желаемой степени готовности, используя эту диаграмму.



WELL DONE:
56–66 °C

MEDIUM WELL:
52–66 °C

MEDIUM:
48–52 °C

MEDIUM RARE:
44–48 °C

RARE:
42–44 °C

Если мясо останется в выключенной духовке, оно дойдет до нужной кондиции (на 5–10 градусов) из-за остаточного тепла.

ФОТО: PAOLA+MURRAY ; ФУД-СТИЛИСТ: EUGENE JHO/PLUM REPS; ПРОП-СТИЛИСТ: PAIGE HICKS

ФОТО: PAOLA+MURRAY ; ФУД-СТИЛИСТ: EUGENE JHO/PLUM REPS; ПРОП-СТИЛИСТ: PAIGE HICKS

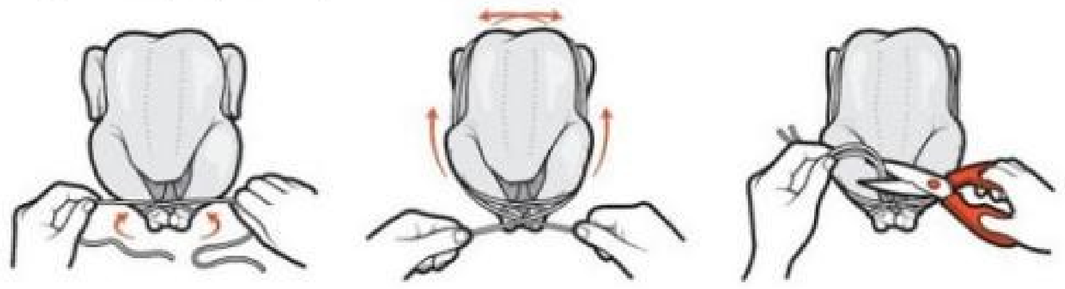
Будущее — за фермерской птицей

Ольга Курман, совладелица усадьбы “Веселый горошек”, по образованию ветеринарный врач. Последние пять лет она вместе с мужем занимается организацией экстремального отдыха — полетами на параплане с инструктором. В 2015 году Ольга решила открыть свою маленькую ферму в Орловской области и купила несколько гусей, чтобы выращивать их на мясо. “Я приехала в Вяжи и поняла, что это мое место. На подъеме адреналина купила гектар земли вместе с домиком. Потратила на это 500 тысяч рублей, из которых 430 тысяч были материнским капиталом, так что досталось все почти даром. Соседи угостили меня домашней птицей, и я поняла, что больше никогда не буду есть магазинную. Начали мы с гусей, потому что это птица простая в выращивании и очень интеллектуальная в общении. Даже без опыта их просто пасти на свободных 70 сотках...” Разведение гусей пошло успешно, чуть позже к ним добавились куры-бройлеры. Спрос на домашнюю птицу оказался большим: многочисленные друзья, родственники, знакомые парапланеристы из родного Орла и из столицы оценили вкус и качество натуральной птицы. А дальше включилось сарафанное радио, и количество заказов увеличилось. “Сейчас мы начинаем строить под бройлеров отдельное помещение с убойным цехом и инкубатором на тысячу яиц. Поголовье гусей летом доведем до 300 штук, а бройлеров будем разводить по 120–150 штук в месяц. Растут они как капуста: 45 суток — и готово!” Местные жители удивляются большим размерам птиц Ольги. Секрет прост: Курман кормит их качественным комбикормом, поэтому они так быстро набирают вес. В планах покупка собственного гранулятора для производства кормов для уменьшения расходов на корм на 20–25%. Ольга с мужем сосредоточились на производстве качественного продукта без каких-либо химикатов и добавок, планируя ежегодно вкладывать в производство порядка миллиона рублей (чистая прибыль ожидается на уровне 600–700 тысяч в год). “Это немного, но это то, что мы зарабатываем исключительно своими силами без наемных сотрудников и при этом продолжаем летать с клиентами на парапланах. В общем, работа в кайф!”

ФОТО: GRASS ROOTS, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: KATE FRANCIS

КАК СВЯЗАТЬ КУРИЦУ

Рецепт Владимира Чистякова, шеф-повара ресторана Buro TSUM



“Перед запеканием курицу нужно обжарить, а для этого ее необходимо правильно связать. Возьмите обычный шпагат и отрежьте от него кусок длиной примерно 60 сантиметров. Возьмите тушку курицы и положите ее на противень грудкой вверх, ногами к себе. Пропустите шпагат в районе шеи курицы, стараясь закрепить середину шпагата, далее пропустите его под крыльями со спины курицы и ведите его к голеням, вдоль нижней части грудки, к самой ее узкой части. Затяните веревку крест-накрест — грудка курицы сразу же подтянется и набухнет. Затем двумя свободными концами веревки обхватите голени курицы у основания ног и подтяните к грудке, к той самой части, где вы уже завязали узел. Обрежьте всё лишнее. Курица готова к обжарке и запеканию. Теперь она будет выглядеть как на картинке из модного кулинарного журнала”.

ЖАРЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК В ЙОГУРТЕ

Для того чтобы курица при запекании или жарке осталась максимально сочной, ее нужно предварительно замариновать. Чистяков предлагает использовать для этого один из самых простых и вкусных маринадов — из греческого йогурта. Благодаря ему вы получите невероятно сочную мякоть и при этом хрустящую корочку.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- 500 мл греческого йогурта
- 100 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- Цедра одного лимона
- Сок половины лимона
- 50 мл соуса шрирача
- 30 г свежей мяты
- 30 г свежей петрушки
- 30 г свежей кинзы
- 10 г свежего орегано
- 100 г стебеля сельдерея
- 50 г лука
- Перец черный
- Морская соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Овощи мелко порубите и смешайте все ингредиенты в миске. В большую емкость погрузите курицу и залейте маринадом. Хорошенько натрите им курицу.
2. Оставьте курицу мариноваться на 12 часов.
3. Разогрейте духовку до 120 градусов. Протрите курицу от маринада, убрав с нее все овощи и специи. Свяжите курицу, затем поместите ее в духовку и запекайте. Необходимо довести курицу в толстых ее частях до 60–70 градусов. Для этого используйте термометр. На готовку уйдет примерно 1 час.
4. Достаньте курицу из духовки и дайте ей немного остыть (примерно 20 минут). Разогрейте духовку до 200–230 градусов, смажьте кожу курицы оливковым или сливочным маслом и поставьте обратно в духовку. Запекайте до красивого цвета корочки (примерно 15 минут). Достаньте и дайте ей постоять 10–15 минут перед разделыванием.

Выращиваемая форель — это здорово

Форель — жирная, а значит, полезная для здоровья, ее мясо нравится нашим вкусовым рецепторам. Наверняка вы слышали о результатах исследований: люди, которые часто едят рыбу, богатую кислотами омега-3, реже страдают от сердечной недостаточности, инсультов, депрессии и даже болезни Альцгеймера. Тем не менее, согласно данным Росстата и Минздрава, россияне употребляют в пищу меньше трети от еженедельной рекомендации: 250-граммовой необходимой порции рыбы и морепродуктов. Рыбоводы из форелевого хозяйства "Гутырофиш" в Карелии готовы изменить ситуацию — они выращивают рыбу настолько вкусную, что ее хочется есть в значительно больших количествах. Основная причина в повышенном содержании омега-3.

"Наше хозяйство образовано еще в 1992 году, занимается разведением форели и ее переработкой, — комментирует Юлия Лузгина. — В 2000 году расширились и взяли еще несколько рыбопромысловых участков, которые находятся непосредственно в Онеге. С 2012 года занялись еще и переработкой рыбы. Продаем ее теперь не только охлажденную, но и горячего и холодного копчения, слабосоленую и так далее". Всего в год реализуется порядка 300 тонн товарной форели. Это сравнительно немного — конкуренты производят в десять раз больше. Но "Гутырофиш" — семейное хозяйство, и рыбоводы не гонятся за количеством, предпочитая уделять внимание качеству своей рыбы. Они закупают оплодотворенную икру, размещают ее в специальных бассейнах, а потом вылупившихся мальков рассаживают в садки. Чтобы рыба доросла до товарной кондиции, требуется два с половиной года. "Многие удивляются тому, насколько наша рыбы вкусная, и спрашивают о секретах, — смеется Юлия. — А секрет очень прост. Мы тщательно следим за здоровьем рыбы и контролируем ее выращивание. А самое главное — кормим форель только хорошими кормами датского производства, которые сделаны из натуральных ингредиентов. За год уходит примерно 500 тонн кормов, и это дорого, поэтому многие рыбоводы пытаются экономить и покупать что подешевле. Но на плохом корме рыба медленно растет, и вкус у нее получается не такой яркий. Мы же с весны и до середины осени кормим рыбу строго по нормам и по жесткому графику. Вот и результат налицо!" **МН**

ЛОСОСЬ С ПОНЗУ И САЛАТОМ ПАК-ЧОЙ НА ГРИЛЕ

Рецепт Алексея Пинского, бренд-шефа и владельца ресторанов Regent, Farang и Narval

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

- Филе лосося –150 г
- Соус крудо
- 100–120 г пак-чой
- **Для "начинки" соуса:**
- Лук-шалот – 15 г
- Имбирь – 5 г
- Кинза 20 г
- Понзу
- 50 г слабосоленого соевого соуса
- 10 г сока лимона
- 10 г сока лайма

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Филе лосося без кожи нарезать крупными кусками, выложить на блюдо и полить соусом.
2. Смешать сок лимона, сок лайма, соевый соус; перемешать все ингредиенты. Пак-чой обжарить на сильном огне без масла по полминуты с каждой стороны. Положить на лосося. Сверху на пак-чой выложить "начинку" соуса. Для соуса крудо необходимо очень-очень мелко нарезать лук-шалот и имбирь.

КАК ПОЧИСТИТЬ ЛОСОСЯ

У некоторых рыб есть кожа. Не переживайте на этот счет. Возьмите острый поварской нож и уберите ее. (Или слегка смажьте кожу маслом и обжарьте до хрустящей корочки, если вы хотите получить хрустящую закуску).

Положите филе на разделочную доску. Придержите рыбу ладонью левой руки. Погрузите нож до основания в правый верхний угол филе, проведите лезвие к левому нижнему углу. Может понадобиться сделать так несколько раз, поэтому, если не сможете очистить лосося с первого раза, повторяйте до тех пор, пока не добьетесь результата.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА REGENT

ТРИ ПЕРИОДА ИГОРЯ ЛАРИОНОВА

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ХОККЕЮ НАКАНУНЕ ГЛАВНОГО ТУРНИРА ГОДА РАССКАЗАЛ ГЛАВНОМУ РЕДАКТОРУ РОССИЙСКОГО MEN'S HEALTH О ТОМ, КАК УСТРОЕНА ЖИЗНЬ В ЗИМНЕМ СПОРТЕ #1 — ОТ ПЕРВЫХ НЕУВЕРЕННЫХ ШАГОВ НА ЛЬДУ ДО ПОЧЕТНОГО ПРАВА ВОЙТИ В ЗАЛ ХОККЕЙНОЙ СЛАВЫ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ПЕРИОД #1 ПОДГОТОВКА

Ребенком в 70-е я смотрел чемпионаты мира не только по хоккею, но и по футболу. Я помню бразильскую команду во главе с Пеле, но еще сильнее мне запомнилась сборная Нидерландов, когда в ней играл Йохан Круифф. Для меня это было что-то необыкновенное! Я вырос на его понимании игры и постарался привнести в хоккей философию того тотального футбола, который исповедовали голландцы. В плане динамики, игрового интеллекта футбол и хоккей похожи. Летом я гонял мяч, зимой — шайбу. В дворовой игре, где нет тренера, ты предоставлен сам себе и можешь импровизировать, а значит, не только шлифуешь мастерство, но и творишь, вырабатываешь свой уникальный стиль. Это именно то, чего сегодня не всегда хватает современным игрокам.

Все основные элементы мастерства — катание, владение клюшкой, работа с шайбой — закладываются до 12 лет. После этого игрок их уже просто шлифует. В мое время мы получали эту базу на улице. Сегодня всё по-другому. Площадки-то во дворах есть, но выходят на них реже.

Отличие подготовки детей в Северной Америке и Канаде от российской системы в том, что за океаном дают больше играть. Там дети тренируются два-три раза в неделю, но в выходные у них по две игры в день. Они не выезжают на турниры, как наши, пропуская школу, болтаясь по отелям и занимаясь непонятно чем, а играют у себя в городе. Плюс, так как там большинство детей живут в частных домах, у них, как правило, есть место для тренировки в гараже или во дворе. В России упор делают на классическом тренировочном процессе, но я считаю, дети должны проводить много времени в игре, и их нужно поощрять за то, что они пробуют что-то нестандартное. То есть через ошибки, но пусть он добивается того, чего он хочет добиться, — только так получаются неординарные, не запуганные тренером игроки. Если же ребенок изо дня в день слышит: "Еще раз так сделаешь, будешь сидеть на лавке", — в нем постепенно убивается индивидуальность. Так мы теряем ярких хоккеистов. На мой взгляд, более грамотная система детской подготовки сегодня в Канаде, Америке, Швеции, Финляндии.

ДОСЬЕ

Игорь Ларионов

Прозвище: Профессор

Родился: 03.12.1960

Позиция: центральный нападающий

Рост: 177 см

Вес: 77 кг

Хват: левый

Победы: олимпийский чемпион (1984, 1988), бронзовый призер ОИ (2002), чемпион мира (1982, 1983, 1986, 1989), серебряный призер ЧМ (1987), бронзовый призер ЧМ (1985), обладатель Кубка Стэнли (1997, 1998, 2002)

Я приезжаю в Финляндию и не могу оторвать глаз от 14-летних, которые так играют в хоккей, что душа радуется. Ты смотришь и не хочешь уходить со стадиона. Они играют, как играли раньше мы. У них идут рискованные действия, которые и приводят к шедеврам на льду. Все это формируется с 6 до 16 лет, потому что дальше начинается уже, по сути, взрослый хоккей.

ПЕРИОД #2
ИГРА

Хоккей эволюционирует, и выход немцев в финал прошлой Олимпиады не случайность. Практически все страны подтянулись по уровню, и матчей, результат которых может быть предсказан заранее, в ближайшем будущем станет гораздо меньше. Развитие игры захватывает всё новые страны — Китай, Японию, Корею, Австралию. Из "большой шестерки" хоккейная элита может превратиться в "большую десятку", что сделает наш спорт более глобальным. Он уже перестал быть игрой только "зимних стран", хотя, конечно, до футбола нам пока далеко.

Сегодня хоккей молодеет и становится все более быстрым. Когда в 18–19 лет попадаешь во взрослую команду с определенной структурой, ты должен не получить место в составе, а заработать его. Нужно кататься быстрее, лучше работать с шайбой, но главное — быстрее думать, потому что, в конце концов, все решает интеллект. Мастерство игры — это ее понимание.

Старые методики больше не работают. Сегодня нужен сугубо индивидуальный подход к тренировкам каждого игрока и подготовке к каждому сопернику. Это распространяется на весь спорт. Например, я с целью изучения опыта топ-клубов ездил в лондонский "Арсенал" в то время, когда его тренировал Арсен Венгер и там играли Жиру, Санчес, Касорла, Рэмси. Для каждого из них была написана своя программа подготовки. За этим будущее спорта, потому что тренировочный процесс должен быть основан на анализе сильных и слабых сторон того или иного спортсмена. Точно так же в "Саутгемптоне" я видел, как оценивают состояние игроков, возвращающихся из сборных, по уровню кортизола в анализе слюны. Если содержание гормона стресса высокое, сильную нагрузку и много игрового времени лучше не давать, чтобы не спровоцировать травму. Сегодня ключевой фактор — аналитика, те же камеры, которые фиксируют все действия и технические приемы. Разбор этого материала — колоссальный труд огромного штаба специалистов, но именно он позволяет узнать все о своей команде и команде соперника. От того, как будет выполнена эта домашняя работа, зависит конечный результат на табло. Если внедряешь такой научный подход и новые технологии, ты сразу получаешь преимущество. Я сегодня собираю огромные массивы данных по всем своим подопечным и командам, с которыми мы будем играть. Для сравнения, когда мы сборной СССР приезжали в Канаду, мы почти ничего не знали о тех хоккеистах, против которых выходили на лед. В то время не было такого освещения игр НХЛ, пресса была очень скудной. У нас существовала всего одна газета — "Советский спорт".

Позже в составе русской пятерки мы привезли в "Детройт Ред Уингз" и в НХЛ хоккей, которого там до этого не видели, и захватили сердца аудитории. Когда весь стадион вставал и аплодировал нам, это была благодарность не только за победы, но и за уникальные эмоции. И это давало нам ощущение удовлетворения от того, что мы делали. Если ты играешь в скучный хоккей, ты зрителя не обманешь. Он просто не придет.

ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ ПРОФЕССОРА

1. Big Six Hockey Manager
В разработке этой игры Ларионов принимал непосредственное участие.

2. "Русская пятерка"
Вышедший в 2019 году фильм о золотой эпохе "Детройт Рэд Уингз" — прекрасная возможность увидеть лучший хоккей в исполнении Владимира Константинова, Вячеслава Фетисова, Сергея Федорова, Вячеслава Козлова и Игоря Ларионова.

Тренировочный процесс должен быть основан на анализе сильных и слабых сторон того или иного спортсмена

Зритель должен получить полный комплект эмоций, ведь он потратил на нашу игру свое время и деньги. Возможно, он приехал издалека и с семьей. Чтобы он сделал все это еще раз, мы должны показать ему интересные ходы, красивые голы, нестандартные моменты, которые рождаются на его глазах. Это шоу. Дорогое шоу. Русская пятерка в "Детройт Ред Уингз" делала это шоу. Хоккей слишком дорогой, чтобы быть скучным. Например, в Торонто билет на матч стоит от 160 до 360 долларов, и именно зритель в конечном итоге платит зарплату игроку. Понимая это, ты должен выложиться и окупить каждый их доллар.

Есть в нестандартных действиях на площадке и практическая польза — их сложнее анализировать машинам, тому же искусственному интеллекту. Перед игроком-творцом пасует аналитика: его действия можно разбирать часами, и все равно в игре он сделает что-то такое, к чему не будет готов никто.

Североамериканская лига очень сильная и смотреть ее интересно, но Олимпиада — это саммит игроков всего мира, и только по ней можно видеть, куда движется хоккей в целом.

Сегодня профсоюз игроков в НХЛ слабый, потому что в нем нет единства. Максимально разрешенный бюджет клуба — 79 миллионов долларов. Большую его часть съедают пять-шесть звезд, остальные получают заметно меньше, вплоть до минимальной зарплаты — 800 тысяч долларов. Выходит, что лидеров сложившаяся ситуация скорее устраивает, и они не готовы идти на конфликт с Лигой ради интересов других. Эта разобщенность мешает совместно отстаивать в том числе и право участия в Олимпиаде. Если бы у всех 750 игроков НХЛ была одна позиция, думаю, они смогли бы настоять на своем.

ФОТО: ГЕОРГИЙ КОРДАВА, GETTY IMAGES

ПЕРИОД #3
ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ХОККЕЯ

Я мог поиграть еще — и силы, и предложения были, но я не хотел, чтобы мои дети выросли без меня. Деньги будут и после хоккея, а время уже не вернешь.

Если играешь в НХЛ, получая от 800 тысяч до 10–15 миллионов долларов в год, то после 10–12 лет ты обеспечен и можешь делать все, что захочешь.

Я, пока во время локаута в НХЛ играл в Швейцарии, увлекся там сначала коллекционированием вина, а потом и виноделием. Сегодня для меня и это бизнес, и страсть.

В 2010 году я вошел в выборный комитет зала хоккейной славы НХЛ. Всего нас там 18 человек, и каждый год каждый из нас может номинировать двух претендентов на включение в Зал.

Готовишь презентацию, стараешься убедить остальных в том, что именно твой кандидат самый достойный. Если за него отдадут 14 голосов, он проходит, если нет — останется за бортом. Голосование тайное: ты получаешь бумажку, должен поставить крестик, и потом на экране высвечивается общий результат. Конкуренция огромная, потому что все кандидаты — выдающиеся. Меня в свое время номинировал Скотти Боумен (экс-тренер "Детройт Ред Уингз"). Помню, когда я узнал, что прошел в Зал хоккейной славы, то был просто шокирован, ведь я попал туда, куда не мог и мечтать попасть, когда мальчишкой гонял шайбу.

На лед я выхожу до сих пор. Когда пару лет назад играли с ветеранами зимнюю классику в Колорадо, Брендан Шэнахэн потом запросил из любопытства статистику. Оказалось, мы с ним были самыми активными и доминировали по всем параметрам.

Я раньше пробегал по 10 километров каждый день, сейчас больше хожу, но все кольца активности в Apple Watch закрываю ежедневно. В хоккей играю в "Лужки.клуб" с Владимиром Потаниным и там, кстати, тоже получаю аналитику своих действий на площадке. Пока принимаю душ, в iPhone приходят данные. Так что я слежу не только за формой своих игроков, но и за своей собственной. **МН**

УБОЙНАЯ СИЛА

ПРЕВРАЩЕНИЕ ММА В ГЛАВНЫЙ МУЖСКОЙ СПОРТ XXI ВЕКА НАЧАЛОСЬ 12 НОЯБРЯ 1993 ГОДА, КОГДА ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ ПОКАЗАЛИ СХВАТКУ РОЙСА ГРЕЙСИ И ЖЕРАРА ГОРДО — БОЙ ПОСМОТРЕЛИ НЕСКОЛЬКО ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК. С ТЕХ ПОР ММА СТАЛ САМЫМ БЫСТРОРАЗВИВАЮЩИМСЯ СПОРТОМ В МИРЕ, НАСТУПАЯ НА ПЯТКИ БОКСУ: В 2020 ГОДУ ЗА ТРАНСЛЯЦИЯМИ БОЕВ ММА ТОЛЬКО В РОССИИ СЛЕДИЛА ПОЧТИ 34-МИЛЛИОННАЯ АУДИТОРИЯ.

Один из секретов популярности ММА в том, что это бой в чистом виде — без защитной экипировки, без джентльменских понятий в духе “лежачего не бьют” и с минимумом правил, которыми можно жонглировать в случае, если боец струсил. Победа любой ценой — вот цель любой схватки в ММА, поэтому эта дисциплина требует от бойцов не столько красоты движений, сколько их эффективности и сокрушительности, а соответственно, и исключительных физических качеств. Все для того, чтобы чуть ли не зубами вырвать у противника заветный чемпионский пояс (кстати, на применение челюстей в ММА строжайшее табу — даже запрещенный удар в пах не считается здесь настолько позорным методом, как укус).

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ В ММА

Бои без правил, говорите? Так вот для того, чтобы перечислить, что разрешено в ММА, достаточно будет пальцев одной руки. Получится всего ничего: можно лишь наносить удары любыми конечностями и добивать лежащего противника руками, а также локтями по корпусу и ногам. А вот для запрещенных приемов про загибание пальцев придется забыть — все равно не хватит.

НАПРИМЕР, ВО ВРЕМЯ БОЯ НЕЛЬЗЯ:

- Бить головой
- Выбивать глаза любым способом
- Таскать противника за волосы
- Бить в пах любым способом
- Выкручивать пальцы
- Захватывать ключицу
- Наносить нисходящие удары острой точкой локтя
- Бить в горло любым способом, захватывать трахею
- Бить по позвоночнику или по затылку
- Плеваться, царапаться, кусаться, щипаться
- Уклоняться от боя и контакта с противником, выплевывать капу, имитировать травму
- Бить лежащего соперника ногой в голову — так называемый “футбольный удар”
- Бить лежащего соперника коленями в голову
- Топтать лежащего соперника
- Применять прием “рыболовный крючок”, то есть захватывать противника пальцами за щеку, ухо или ноздри с целью разорвать ткани
- Хватать противника за шорты и перчатки
- Швырять противника вниз головой на канвас
- Материться во время боя и оскорблять противника
- Атаковать противника после остановки боя рефери

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ökko
СПОРТ

КАК СМОТРЕТЬ ММА В 2021 ГОДУ

Прочувствовать всю энергетику и накал схватки возможно не только в зале, но и эксклюзивно на Okko.Sport, с комфортом расположившись в любом удобном месте, тем более что сейчас для читателей Men's Health действует специальное предложение от Okko: с 20 апреля по 30 июня по промокоду 817465 подписка на Okko.Sport обойдется вам всего в 1990 рублей, и вы сможете весь год следить за трансляциями боев Bellator, Brave CF и PFL на Окко.Sport на любом устройстве — Smart TV, компьютере, планшете или смартфоне. Открывайте раздел ММА на сайте Okko.Sport с помощью qr-кода, подставляйте промокод и наслаждайтесь зрелищем.

КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?

Краткий словарь терминов, с помощью которого вы научитесь понимать, о чем говорят комментаторы боев ММА.

ММА – Mixed Martial Arts, то есть "смешанные боевые искусства", а вовсе не "бои без правил".

ТРЭШТОК – издевательские намеки и прямые оскорбления в адрес соперника с целью привести его в бешенство.

СТЕРДАУН – "дуэль взглядов" между будущими соперниками, непременная процедура во время промомероприятий, которая часто заканчивается потасовкой.

САБМИШН – болевой или удушающий прием, после которого соперник сдается, и бой тут же заканчивается.

ПАРТЕР – любая позиция во время боя, когда бойцы находятся не на ногах: например, один лежит на спине, а второй сидит сверху и молотит его кулаками.

РЫЧАГ ЛОКТЯ – базовый болевой прием, при котором атакующий зажимает выпрямленную руку соперника между своими бедрами и оказывает сильное давление на область локтевого сустава.

ОКТАГОН – восьмиугольный ринг для поединков, огороженный металлической сеткой – не для того, чтобы избиваемый насмерть противник не мог сбежать, а чтобы в пылу схватки бойцы не вывалились на пол и не травмировались.

КАНВАС – покрытие в октагоне. "Отправить на канвас" – сбить с ног противника с помощью удара или броска.

ДЖЕБ – прямой удар передней (то есть ближайшей к противнику) рукой.

ПРЕЛИМЫ – поединки предварительной части турнира, тоже официальные, но с участием не очень известных бойцов.

ГРЯЗНЫЙ

Год самоизоляции привел к буму в секс-технологиях, которые сейчас способны добавить драйва в вашу личную жизнь.

ТЕКСТ: ПОЛ УИЛСОН

ФОТО: SHANA NOVAK/GETTY IMAGES, LEGION-MEDIA

ЕТАЛЬНЫЙ

ФОТО: SHANA NOVAK/GETTY IMAGES, LEGION-MEDIA

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИЙНОЙ реальности отлично подходит для общественного здоровья, но абсолютно не годится для вашего, особенно когда дело доходит до секса. И если в вашем Tinder-аккаунте давно не появлялось новых сообщений, то вам стоит узнать, что в мире секс-технологий за последний год произошло много всего интересного.

"Во время локдаунов и пандемии люди стали с большим удовольствием и комфортом пользоваться онлайн-технологиями во всех сферах своей жизни, — отмечает Пол Брайант, профессор психологии в Университете Индианы. — И нет ничего удивительно в том, что и секс не стал исключением в этом плане". Согласно данным исследования, проведенного учеными из Института Кинси, каждый пятый человек в мире в течение первых месяцев пандемии попробовал что-то новое в своей спальне, будь то просмотр порнофильмов с супругой, совместное посещение специализированных сайтов или использование образцов "передовых секс-технологий" (например, дистанционно управляемых секс-игрушек). Согласно результатам опроса, все, кто пробовал что-то новое, отметили, что их сексуальная жизнь значительно улучшилась. "Ваше сексуальное удовлетворение постоянно требует новых впечатлений, — отмечает доктор философии Николь Прауз, — и чем больше новых секс-игрушек или практик вы используете в своей сексуальной жизни, тем выше вероятность вашего удовлетворения".

И действительно, сейчас всем нам есть во что поиграть — от секс-игрушек нового поколения до новых способов общения с партнершей, которая находится за много километров от вас. И, конечно, нельзя забывать о порно в виртуальной реальности. Если вы пока не решили, с чем именно стоит начать свои эксперименты, то прочитайте о пяти самых значимых тенденциях в секс-технологиях, и узнаете всё, что вам следует знать об этом.

1. OnlyFans

OnlyFans — это платформа для создателей эротического контента и их поклонников. Схема проста: "авторы" предоставляют доступ к своим фотографиям и секс-шоу в прямом эфире, если "фаны" оформляют на их страницы платную подписку. Количество создателей контента OnlyFans выросло в прошлом году с 120 тысяч до 1 миллиона, а число пользователей сервиса — с 7,5 до 90 миллионов! Веб-сайты с сексуальным контентом существуют на рынке давным-давно, но сейчас люди с гораздо большим удовольствием воспринимают OnlyFans, чем традиционные форматы. Поэтому даже предшественники OnlyFans — такие как CAM4 (основана в 2007 году) и Chaturbate (в 2011 году) не смогли стать столь популярными. По мнению экспертов, благодаря тому что OnlyFans содержит не только сексуальный контент, у этой платформы гораздо больше возможностей для быстрого развития. "Просмотр OnlyFans — это недорогой способ изучения различных сексуальных отклонений и новых секс-техник, — утверждает Марла Рене Стюарт, сексолог и соавтор бестселлера "Полное руководство по соблазнению и прелюдии". — Например, если вам с подругой захотелось попробовать виртуальный секс втроем, то вы легко можете это сделать, используя онлайн-вебкамеру и подключившись к сервису".

2. Virtual-Reality Porn

Пристегните свой Oculus Rift, нажмите клавишу компьютера, и вы окажетесь в помещении, полном обнаженных красоток. И да, это очень возбуждает! Согласно результатам исследования, проведенного в 2019 году и посвященного роли компьютеров в человеческом поведении, большинство мужчин признавались в том, что они испытывают большее возбуждение от просмотра порно в виртуальной реальности, чем от такого же контента на обычном экране. Поэтому люди готовы экспериментировать — в апреле 2020 года сайты, демонстрирующие контент, рассчитанный на VR-гарнитуру, сообщили о 30% роста продаж. Однако эксперты сомневаются, что VR-порно сможет серьезно соперничать с традиционными фильмами и лайв-шоу, так как люди вполне удовлетворены последними. "Люди не беспокоятся о том, чтобы увидеть изображение с высокой четкостью в формате 4К, — утверждает Пол Брайант. — Оказалось, что человеческий мозг, особенно в плане секса, не нуждается в столь высокой детализации".

Каждый пятый человек в мире в течение первых месяцев пандемии попробовал что-то новое в своей спальне

ФОТО: GETTY IMAGES

3. Кибер-дильдоника

Это новая технология, которая используется для секса на расстоянии, в которой осязательные, температурные и прочие ощущения передаются между партнерами благодаря двусторонней линии связи. Реализуется это благодаря электронным секс-игрушкам, управляемым при помощи компьютера и создающим ощущение сексуального контакта. Во время локдауна и жесткой изоляции многие люди заинтересовались этой технологией, предлагавшей подобие человеческой связи. "Подумайте сами, как это круто, — у вас есть возможность регулировать скорость и интенсивность работы игрушки вашего партнера, пока вы вдвоем общаетесь по FaceTime", — говорит Марла Стюарт. Лидером этого рынка является компания We-Vibe, выпускающая вибраторы с дистанционным управлением. Устройства работают под управлением фирменного приложения We-Connect. Второе место на рынке занимает компания Lovense, чьи гаджеты Nora и Max 2 реагируют на движения друг друга, благодаря чему партнеры имеют возможность заниматься "интерактивным" сексом, даже находясь на значительном расстоянии. Что ж, будущее уже наступило, ребята!

ФОТО: LEGION-MEDIA, WE-VIBE, MYSTERY VIBE

4. Аудиоэротика

Как оказалось, помимо зрения и осязания высоким эротическим потенциалом обладает и наш слух. Вот почему достаточно много людей тяготеет к аудиоэротике — к сексуальным историям, которые можно прослушать. К середине 2020 года о 84-процентном росте числа подписчиков с начала пандемии гордо отчитались разработчики англоязычного сервиса, продающего доступ к библиотеке 10–15-минутных историй, рассортированных по категориям: "Открытые отношения", "Знакомство", "Влюбленность", "Вуайеризм" и т.д. Через приложение подписчик также получает аудиоруководства и упражнения ("Эротическая медитация"), которые можно выполнять в одиночку или с партнером.

Система помогает подобрать аудиоистории по вкусу человека, основываясь на его предпочтениях — пол, возраст и т.д. Первый же стартап в этой области оказался настолько успешным, что успел привлечь свыше $5,5 млн инвестиций. Однако ему на пятки уже наступают конкуренты: появились аналоги, предлагающие сексуальные рассказы реальных женщин и мужчин, а также предоставляющие возможность обмена голосовыми историями между пользователями. Марла Стюарт утверждает, что прослушивание сексуальных сцен поможет определить ваши потаенные желания. "Аудиоэротика позволит вам получить представление о том, что вы считаете сексуальным на самом деле, а не то, что навязывается вам обществом". Кроме того, это отличный способ подтянуть свой английский.

5. Мастурбатор

Мастурбаторы (например, Flesh Light) долгое время доминировали на рынке мужских секс-игрушек в основном из-за отсутствия альтернативы. Но ситуация меняется. В 2018 году Mystery Vibe выпустила Tenuto — вибратор, распространяющий свои волны, так что его волшебный эффект ощущает и мужчина и женщина, занимающиеся сексом друг с другом. Но это не всё. В конце 2020 года Arcwave запустила устройство Ion, которое использует пульсирующее давление воздуха, как это делает сверхпопулярный у женщин Womanizer. По словам Николь Прауз, "игрушки прекрасно работают, но многие парни стесняются их использовать". Бороться со стеснением в России решил бизнесмен Якоб Тресков — подразделение Sexual Wellness его компании Soho Fashion запустило продажи игрушек для взрослых в магазинах бытовой техники и парфюмерии — для тех, кто стесняется зайти в секс-шоп. **МН**

ПОЛЕ БИТВЫ: Земля

Прошел год с тех пор, как мы впервые услышали о Covid-19. Действительно ли вызванный им коллапс был неизбежен? Научный журналист и специалист по биомедицине Дебора Маккензи утверждает, что пандемию можно было предотвратить, а если мы не сможем извлечь уроки из сделанных ошибок, Covid-19 станет лишь первым в череде эпидемий.

ФОТО: GETTY IMAGES

11.02.2020 ВОЗ дала название болезни, которая возникла тремя месяцами ранее: “Коронавирусная инфекция 2019 года”, более известная как Covid-19.

В тот день мало кто мог подумать, что год спустя этот вирус со странным названием останется главной угрозой для здоровья человечества. Это был не просто год роста числа смертей, необъяснимых симптомов и экономического хаоса. Он также был отмечен беспрецедентным ростом научных исследований, изобретением эффективных вакцин и новой информацией о том, как возникают пандемии.

Год поставил перед человечеством множество важных вопросов. Могли ли мы остановить пандемию? Могут ли подобные вспышки повториться? Если да, научил ли нас Covid-19, как с ними бороться? Еще прошлой весной в своей книге “Covid-19: Пандемия, которой не должно было случиться, и как нам остановить следующую” я давала утвердительный ответ: мы, безусловно, могли бы предотвратить пандемию или как минимум лучше контролировать происходившее в мире. И да, я уверена, что нас ждут новые вирусы, поражающие животных, которые окажутся смертельными и для людей. Если мы поймем, что в этот раз сделали не так, то есть все шансы, что сможем остановить следующую пандемию. Чего у нас нет, так это гарантий, что правительства, столкнувшиеся с экономическими последствиями пандемии, будут готовы сделать то, что необходимо.

ДЕБОРА МАККЕНЗИ

Журналистка и писательница, ранее работала в сфере биомедицинских исследований, уже более 30 лет освещает медицинскую тематику. Одной из первых высказала теорию, что Covid-19 может стать пандемией.

Нельзя сказать, что нас не предупреждали. Главная проблема в том, что ученые десятилетиями предсказывали кризис, который случился с Covid-19. Некоторые из них даже упоминали это конкретное семейство вирусов. Как научный журналист я писала об этом, начиная с 90-х годов. Вот в чем суть: в дикой природе есть множество вирусов, которые могут передаваться от человека к человеку, некоторые из них — смертельные. Мы сталкиваемся с ними все чаще, ведь люди переселяются в регионы, в которых раньше никто не жил, и сталкиваются с дикими и больными животными. Микроорганизмы, которые впервые попадают на человека, распространяются все быстрее и быстрее по мере доступности перемещений по миру, при этом у человечества нет достаточного опыта и исследований, которые помогли бы обнаруживать и ограничивать вспышки заболеваний на ранних стадиях, пока они не вышли из-под контроля. Одним словом, ситуация, которая привела к Covid-19, не исчезла, и новая пандемия может произойти в любой момент. Вирусы, которые вызывают опасения, только и ждут своего шанса.

Однако теперь мы знаем, что угроза реальна. До нашей эры, то есть в доковидную эпоху, очень немногие, особенно в развитых странах, верили, что современный мир может быть поражен эпидемией. Сам этот термин казался чем-то из очень далекого прошлого, что в конечном итоге и привело к катастрофе. Несмотря

ФОТО: GETTY IMAGES

на то, что в течение многих лет ученые предупреждали об опасности и многие правительства все же имели план на случай пандемии — по крайней мере на бумаге, — реакция на нее в большинстве стран, в том числе и в США, была хаотичной и неэффективной.

Предыстория

В декабре 2019 года врачи китайского Уханя обратили внимание на большое количество необычайно тяжелых случаев пневмонии. Вскоре тесты выявили новый вид коронавируса, который, как оказалось, передается между членами семьи. Новые для людей вирусы не всегда могут легко передаваться от человека к человеку, поэтому они не распространяются широко. Но Covid-19 это удалось.

Первым препятствием стало нежелание признать проблему. Китайские власти решили преуменьшить значение вспышки. Врачам приказали перестать сообщать о новых случаях, количество тестов было ограничено, поэтому официально число заболевших не увеличивалось. Только в начале января официальный Пекин сообщил ВОЗ о вспышке, но отметил, что вирус не передается от человека к человеку. Никто не знает, почему так было сделано. Официальные лица, возможно, решили замолчать ситуацию, так как в Ухане планировалось большое правительственное заседание. К тому же схожий коронавирус, SARS, который распространился в Китае в 2002 году, удалось взять под контроль путем изоляции людей с симптомами. Возможно, власти полагали, что этот трюк сработает и на сей раз. Их комментарии в то время говорят о том, что никто не хотел понапрасну сеять панику.

Как мы теперь знаем, люди без симптомов могут передавать Covid-19, поэтому он продолжал распространяться. Лишь 20 января в Пекине заявили, что новая болезнь все же передается от человека к человеку, и через три дня изолировали пораженный вирусом Ухань. Но к тому времени около пяти миллионов горожан уехали в свой новогодний отпуск, начав распространять вирус по всей планете.

Если бы меры были приняты еще позже, ситуация сложилась бы куда хуже как для Китая, так и для остального мира. Если бы изоляцию ввели раньше, то теоретически пандемии можно было бы избежать. Тем не менее эпидемиологи считают, что любая власть не стала бы действовать агрессивно на ранних стадиях, пока не узнала бы подробностей о вирусе: например, то, что его могут распространять люди без симптомов. Многие правительства, в том числе американское, не хотели предпринимать решительных действий даже после того, как информации стало гораздо больше.

Если бы данные по вирусу раскрыли раньше, возможно, больше стран могли бы начать тестирование, изолировать инфицированных людей и контактировавших с ними, поместить на карантин путешественников, прежде чем вирус распространится слишком широко. Сингапур, Южная Корея, Вьетнам, Тайвань и Новая Зеландия отреагировали мгновенно, как только стали известны данные о распространении вируса, что значительно снизило масштабы эпидемии в этих странах. Если бы остальные страны сделали то же самое, это, конечно, не остановило бы вирус, но до появления вакцины страданий и смертей было бы гораздо меньше.

Проблемы коммуникации

Где бы ни случилась следующая вспышка, мы должны быть уверены, что получим быстрый доступ к полной информации о том, что ее вызовет. Китайские чиновники далеко не единственные в своем желании умалчивать об опасных болезнях. В 1990-х большинство европейских стран отрицали наличие коровьего бешенства на своих фермах даже после того, как ученые подтвердили вспышку. Африканские страны, неохотно сообщавшие о случаях заболевания Эболой, в 2014-м опоздали с мерами против этой лихорадки. Бывший президент США Дональд Трамп поначалу преуменьшал значение Covid-19, чтобы не расстраивать людей (или фондовый рынок).

Итак, как мы можем быть уверены, что подобное не повторится? Тот же Трамп обвинил ВОЗ в том, что она не предупредила мир об опасности вируса, хотя у нее не было такой возможности, так как китайские власти не рассказали о вирусе и даже не пустили экспертов ВОЗ.

Согласно Международным медико-санитарным правилам (ММСП), ответственной за расследование становится страна, в которой обнаружена вспышка. ВОЗ не может вмешаться, даже если подозревает, что ей не раскрыли всей правды, так как подобные действия нарушают священную неприкосновенность суверенитета. Эта ситуация сама по себе создает предпосылки для новых пандемий.

86%

ЛЮДЕЙ ПЕРЕНОСЯТ КОРОНАВИРУС БЕССИМПТОМНО, ЧТО ЗАТРУДНЯЕТ ИЗОЛЯЦИЮ БОЛЬНЫХ COVID-19

Как нам увязать желание стран сохранить независимость с необходимостью убедиться в том, что они действуют во всеобщих интересах и настолько быстро, насколько необходимо? В мире существуют прецеденты соглашений, стоящих выше суверенитетов ради всеобщей безопасности. Так, по договору о запрещении химического оружия страны не только декларируют свои активы, но и допускапют инспекторов, проверяющих и подтверждающих их данные. Нечто подобное происходит и с ядерными материалами.

ММСП требуют, чтобы государство сообщало о новых вспышках, что и сделал Китай, вот только не был до конца честен. Что, если бы ВОЗ

могла сказать "Спасибо за информацию, наши инспекторы прилетят, чтобы ее проверить"? Всю правду о Covid-19 можно было бы узнать чуть раньше. Было бы правильно, если бы инспекторам ВОЗ дали право чаще проверять те или иные страны: достаточно ли они прилагают усилий для поиска новых опасных заболеваний. Бедным странам, где риск появления новых вирусов высок, могли бы помогать более развитые государства. Это то, что действительно необходимо: повсеместный эпидемиологический контроль. Да, ММСП упоминают о необходимости помощи бедным странам, но, по мнению экспертов в области здравоохранения, богатые государства пока не стремятся эту помощь предлагать.

Я озвучила лишь одну мысль о том, как можно было бы решить возникшую проблему. Нужны и другие идеи — уже в ближайшее время нам понадобится надежная система раннего предупреждения эпидемий, ведь вспышек, подобных Covid-19, будет все больше.

75%

ТАКОЙ УРОВЕНЬ СМЕРТНОСТИ У ВИРУСА НИПАХ — НОВОГО ПОДАРКА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ОТ ЛЕТУЧИХ МЫШЕЙ

История повторяется

Еще в 1970-х годах ученые были уверены, что мир практически победил инфекционные заболевания с помощью общественного здравоохранения, повышения уровня общей гигиены, вакцин и лекарств. Но в 1980-х появился ВИЧ — первоначально вирус шимпанзе — и стал пандемией. Потрясенные эксперты осознали, что новые, еще не побежденные наукой, микроорганизмы могут передаваться от животных к людям.

По одной из оценок, такие новые инфицирования случаются около пяти раз за год, и эта цифра только растет. Да, некоторые из приобретенных болезней быстро исчезают или не способны нанести большой вред. Другие распространяются с трудом, и врачи справляются с ними — как в случае с SARS и его родственником MERS, который появился в 2012 году. Часть вирусов просто существуют, пока у людей не разовьется иммунитет, как в случае с четырьмя пандемиями гриппа начиная с 1918 года. А у некоторых, как у птичьего гриппа, просто (пока) не развилась способность передаваться от человека к человеку.

Но, к сожалению, есть вирусы, которые учатся. Когда я спрашиваю медиков-исследователей, что их больше всего пугает, многие упоминают Нипах. Этот вирус переносится летучими лисицами Азии и Африки. Некоторые из них покинули джунгли Малайзии после пожаров 1998 года и переселились на фермы, где передали вирус свиньям, от которых он добрался и до людей. Финальные сцены фильма Стивена Содерберга "Заражение" были основаны на событиях вокруг Нипаха.

Этот вирус пугает ученых, потому что смертность от него достигает 75%. И он мигрирует — сначала в Бангладеш, затем по всей Индии — и начинает передаваться от человека к человеку. Пока он не забрался очень далеко, но ситуация может измениться.

У ВОЗ есть список наблюдения за такими опасными вирусами. У Covid-19, например, есть "родственники". В 2005 году китайский вирусолог Чжэнли Ши обнаружила десятки вирусов, очень похожих на SARS, у обычных насекомоядных летучих мышей. К 2017 году она и ее коллеги обнаружили сам вирус SARS и другие вирусы, которые уже умели инфицировать клетки дыхательных путей человека и передаваться ему напрямую от рукокрылых. Ученые обратили внимание, что эти вирусы «нацелены» на распространение среди людей. Реакция на это заявление была незначительной — не появилось ни лекарств, ни вакцин, ни методов диагностики, ни эпидемнадзора. В итоге схожий вирус вызывал Covid-19.

Одним из способов не допустить появление Covid-19 было бы ограничение контактов между людьми и летучими мышами. Вообще, человеку трудно заразиться от обычных летучих мышей — они, например, переносят бешенство, но очень немногие люди заражаются им. Да, летучих мышей едят в Африке и Южной Азии, но обычно это не те виды, которые переносят Covid-19, и нет никаких доказательств того, что вирус появился именно после употребления мыши в пищу. Некоторые ранние случаи заражений в Ухане произошли на рынке, на котором продавались дикие животные, но у большинства остальных случаев такую связь проследить не удалось.

Эндрю Рамбо из Эдинбургского университета уверен: генный анализ Covid-19 не оставляет сомнений в том, что он передался от летучей мыши к человеку только один раз и затем стал распространяться уже исключительно между людьми. Случаи на рынке могли произойти просто из-за столпотворения. В любом случае решение Китая запретить продажу диких животных для употребления в пищу выглядит разумным, если учесть огромное количество неизвестных микроорганизмов, которые они переносят. Но не стоит забывать, что летучих мышей используют не только в кулинарии — порошок гуано из их помета широко используется в Китае как средство от глазных болезней.

Еще более серьезная проблема заключается в том, что люди во всем мире все чаще и чаще сталкиваются с дикой природой, просто пытаясь заработать себе на жизнь. В своем заявлении в октябре прошлого года Межправительственная платформа по биоразнообразию и экосистемным услугам (IPBES) — группа ученых, консультирующих правительства по вопросам биоразнообразия, — отмечала, что тысячи вирусов могут передаваться людям от животных, и подобные переходы случаются все чаще.

Усилить защиту

Итак, как можно остановить угрозу? Некоммерческая организация EcoHealth Alliance, занимающаяся защитой диких животных, помогла обнаружить вирусы SARS, подобные Covid-19, которые заражают летучих мышей, и Питер Дасзак, глава этой организации, считает: нужно выявлять те из них, которые могут поражать людей, и разрабатывать лекарства и вакцины против них до того, как они распространятся, а не после того, как разразится пандемия. Также нужно вести

разъяснительную работу с теми, кто находится в зоне риска — работниками отраслей, размывающих границу между дикой природой и людьми: сельского хозяйства, лесозаготовок, горнодобывающей промышленности, строительства дорог, торговли животными.

Но ни одна существующая организация не может заниматься такой работой в одиночку. "Для этого требуется созвать коалицию из заинтересованных сторон", — говорит Дасзак. Нужно на правительственном уровне создать Совет по предотвращению пандемии, в который войдут представители ВОЗ, организаций по защите окружающей среды, исследователи из разных отраслей.

50 МЛРД

ДОЛЛАРОВ В ГОД — ТАКИЕ ВЛОЖЕНИЯ ДОЛЖНЫ ЗАЩИТИТЬ МИР ОТ ПОВТОРЕНИЯ ПАНДЕМИИ (ПРАВДА, ЭТО В ТЕОРИИ)

Нельзя рассматривать как решение проблемы и убийство животных. "Летучие мыши не вызывают болезни, — говорит Эндрю Каннингем из Зоологического общества Лондона, — скорее это делают люди, уничтожающие их среду обитания". Кроме того, только в США рукокрылые ежегодно спасают урожай на миллиарды долларов, поедая насекомых-вредителей, а также являются единственными опылителями агавы, из которой производят текилу. И это далеко не все. По словам Каннингема, без крылановых, разносящих больше семян, чем птицы, "перестали бы существовать тропические леса, играющие жизненно важную роль в формировании климата".

В IPBES подсчитали, что для контроля за торговлей дикими животными и сокращения опасного землепользования, которые приводят к эпидемиям, необходимо около 50 миллиардов долларов в год. Это всего 1% потерь, которые понесла экономика планеты от Covid-19. Выгода очевидна, и это вселяет надежду, что страны найдут необходимую сумму, тем более что это защитит не только от ковида.

В 2003 году дети в США заразились родственным оспе вирусом, который был завезен вместе с домашними африканскими крысами. По данным IPBES, изменения в землепользовании (например, превращение тропических лесов в плантации пальмового масла) за последние 60 лет выпустили на свободу как минимум треть из десятков микроорганизмов, поразивших людей через животных. Этого можно было бы избежать, существуй необходимый контроль. Как уже упоминалось, пожары заставили переносчиков вируса Нипах покинуть джунгли. Так что восстановление лесов нужно не только для экологии.

На первый взгляд, выделение средств на решение вышеописанных проблем в нынешней ситуации выглядит разумным поступком. Тем не менее лидеры G20, в марте 2020 года обещавшие "существенно увеличить расходы на глобальную инициативу по обеспечению готовности к пандемии и ответным мерам", в ноябрьском заявлении о таких расходах или инициативах уже не упоминали. Вместо денег обещано лишь "усиление глобальной готовности к пандемии, предотвращение, обнаружение и ответные меры", а также "постоянный обмен своевременной и прозрачной информацией".

Хорошая новость в том, что все же спустя год и множество смертей после того, как новая смертельная болезнь получила название Covid-19, мир стал лучше понимать произошедшее и то, как остановить следующую пандемию. Осталось это не только понять, но и предпринять все необходимые меры, ведь какими бы болезненными они ни были, повторение событий 2020 года (не говоря уже о начале более опасной эпидемии) принесет гораздо более болезненные последствия. **МН**

ФОТО: GETTY IMAGES

ЗНАНИЕ

СЛАВА, МЫ ВЕРНУЛИСЬ

За 35 лет своего существования Men's Health рассказал не одну сотню историй великих возвращений своих героев. Одни уходили на пике славы, другие — под ударами судьбы, на третьих раньше времени ставили крест, но, вопреки всему, они вновь поднимались на олимп. 2021 год — год возвращения не только Men's Health в Россию, но и каждого из нас к нормальной жизни. Вот как проходили этот путь герои Men's Health.

ДУЭЙН СКАЛА ДЖОНСОН

Когда стоишь перед дверью, за которой ждут большие возможности, не стучи. Вышиби ее на хрен, а потом улыбнись и представься". Своей нехитрой философией Дуэйн Джонсон делится с двумя сотнями миллионов подписчиков в Instagram, и не прислушиваться к советам самого коммерчески успешного актера мира сложно, тем более что начинал свой путь на вершину он с самого дна.

Дуэйну было 15 лет, когда его семью за долги по оплате жилья выставили на улицу. "Если жизнь ставит вас в сложную ситуацию, не говорите: "Почему я!" Говорите: "Вот он я! Сейчас посмотрим, кто кого..." — советует сегодня актер. Джонсона переполняла обида на весь мир, и, чтобы выплеснуть эту энергию, он пошел в качалку. Спорт стал спасением и дал ему первый билет на вершину. Дал, но тут же отобрал его.

Перспективного атлета зачислили в университет на бесплатной основе и дали место в команде по американскому футболу. В 19 лет Дуэйн с "Ураганами из Майами" выигрывает национальный чемпионат университетских команд. Фанаты скандируют его имя, и этот шум все еще стоит в ушах, когда он, списанный из футбола, ворочается на матрасе, найденном на свалке. Ворочаться заставляют торчащие пружины и травмированная спина, закрывшая путь в большой спорт.

Что делать, когда тебе 24 года и у тебя нет ничего? Конечно, качаться! "Станьте таким человеком, чтобы утром, когда ваши ноги касаются пола, дьявол в ужасе кричал: "Вот, дерьмо! Он уже встает!" Мотивирующие фразы, которыми сегодня Скала щедро делится в своих соцсетях, в свое время помогали ему самому не сдаваться в самые сложные моменты жизни. "Сделайте сегодня то, что другие не хотят, и завтра вы сделаете то, что другие не могут", "Просыпайтесь полными решимости. Ложитесь спать довольным собой", "Если у вас есть энергия и хоть капля таланта, вы сможете свернуть горы" — вся жизнь Скалы доказывает: эти формулы успеха работают.

Закачав травмированную спину, Скала действительно свернул горы: стал легендой рестлинга, звездой Голливуда и первым человеком в мире, перешагнувшим порог в 200 млн подписчиков в Instagram. "Вспомните себя пять лет назад. Подумайте о том, где вы сегодня. Представьте, где вы хотите оказаться еще через пять лет. И просто не дайте себя остановить на пути к этой цели". Men's Health полностью подписывается под этими словами.

Леонид Мешков

ПЛАВАНИЕ

● В 1934 году, сдавая нормы ГТО, Мешков привлек внимание тренера по плаванию. А уже в 1936-м сын кузнеца побил мировой рекорд. К 1941 году на счету Леонида было 8 рекордов планеты, но, несмотря на бронь от службы в армии, он идет на войну.

Взрыв — и товарищ Леонида падает без сознания. Мешков подхватывает раненого и прыгает в воду, где следующая мина достает и его. Осколки пробили оба плеча и грудь, но ему хватило сил, взвалив на себя друга и загребая одними ногами, пересечь кипящую от взрывов Лугу.

"Много я плавал, но не знал, что надо наплавать тысячи километров, чтобы справиться с узенькой речкой..." — вспоминал позже ветеран.

После лечения теперь уже военный инструктор Мешков учил солдат преодолевать водные препятствия, попутно преодолевая свое собственное: рука с перебитыми связками никак не хотела обретать былую подвижность. Леонид заставлял ее работать: таскал с собой портфель с кирпичами, а дома построил тренажеры собственной конструкции. В дело пошел даже баян соседа — Мешков растягивал мехи и одеревеневшими пальцами жал на кнопки. В 1946 году, впервые после ранения, Мешков побил очередной мировой рекорд.

РОБЕРТ ДАУНИ — МЛАДШИЙ

Самая яркая молодая звезда с номинацией на "Оскар" и блестящими перспективами, наркоман и преступник, которому прочат скорый печальный конец, главный кумир детей планеты Земля и неофициальное лицо вселенной Marvel — линия жизни Роберта Дауни — младшего похожа на кардиограмму человека, схватившегося за оголенный кабель.

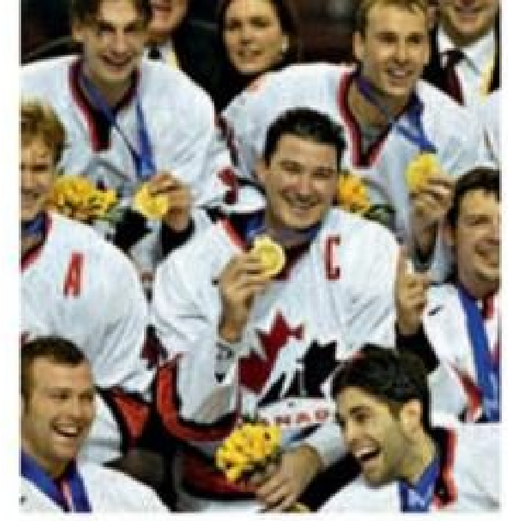
Это на экране его герой быстро собирает костюм Железного человека и бежит из тюремной камеры к славе и всенародной любви. В реальности Роберту пришлось провести в тюрьме почти год, но за решеткой он выковал железную решимость больше ошибок прошлого не повторять.

Мальчик попробовал наркотики еще дошкольником. И это был, во всех смыслах, косяк его отца — актера и режиссера Роберта Дауни — старшего, который ввел сына в киномир и мир голливудских вечеринок.

Этот путь привел Роберта-младшего не только к славе, но и за руль автомобиля, в котором его задержали с револьвером в салоне и веществами на буквы "к" и "г" в крови и бардачке. Приговор — принудительное лечение в наркологической клинике, которое не помогло. Чем больше Роберт-младший расширял сознание, тем уже становились его перспективы.

Вскоре актер был снова арестован — в невменяемом состоянии он вломился в соседский дом и отрубился в детской. О том, насколько Дауни-младший хотел лечиться от зависимостей, говорит его ночной побег из очередной клиники в пижаме и гавайской рубашке. О том, насколько с ним не хотели связываться киностудии, — несколько месяцев тяжелых переговоров режиссера первого "Железного человека" Джона Фавро с продюсерами, категорически отказывавшимися даже рассматривать кандидатуру Роберта.

Секрет перерождения актера вытатуирован у него на плече, украшенном надписью Suzie Q. Со Сьюзан Левин — вице-президентом производства в компании Silver Pictures — Дауни познакомился на съемках фильма "Готика" (2003), и девушка сумела заставить его демонов работать на него.



Марио Лемье

ХОККЕЙ

● Марио Лемье по прозвищу Великолепный был хорош во всем, не хватало ему только одного — здоровья. К 24 годам из-за смещения позвоночных дисков Марио уже не мог согнуться: шнуровал коньки, ставя ноги на высокий табурет. Потом были три операции на позвоночнике, а также диагностированная 22 января 1993 года лимфома Ходжкина. В 1997 году бесконечные метания между льдом и больничными палатами заставили 32-летнего хоккеиста повесить коньки на гвоздь. Он ушел на пике формы (сезон 1995/96 Лемье закончил с результатом 69 голов и 92 передачи). Ушел навсегда. Но уже через три года вернулся.

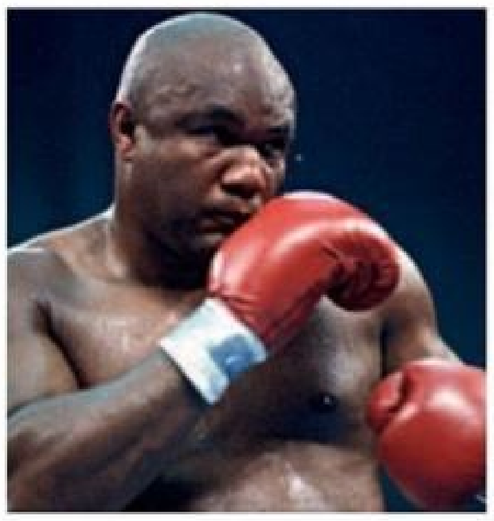
Без Супер-Марио клуб, растеряв болельщиков и результаты, оказался на грани банкротства. "Пингвинам" была нужна помощь Лемье, и он спас их — выкупил команду и опять надел коньки. "Питтсбург" вернулся на верхние строчки турнирной таблицы, а сам Лемье со сборной Канады покорил Олимпийские игры в Солт-Лейк-Сити и завоевал Кубок мира.

Сегодня Дауни-младший — двукратный обладатель "Золотого глобуса" и образцовый отец семейства, но о том, как близок он был к полному краху, актер не забывает. В 2019 году на церемонии включения в Зал славы легенд Disney Роберт признался, что первый раз оказавшись в "Диснейленде", уже через несколько минут был арестован за курение растения, название которого нас настоятельно просил не называть Роспотребнадзор.

ДЭВИД БЕКХЭМ

В 2010 году Дэвиду Бекхэму, как и Men's Health в 2021-м, исполнилось 35 лет, но встречал день рождения он вне игры: полученная в марте серьезная травма — разрыв ахиллова сухожилия — лишила легенду футбола не только шансов поехать на чемпионат мира в ЮАР, но и заставила впервые подумать об уходе из спорта.

"Был только один день, когда я позволил себе сомнения в том, что вернусь на поле, — говорил полузащитник в интервью Men's Health. — Это было через два дня после операции, когда мне сняли повязку и я увидел шрам. Нога выглядела просто жутко, и, врать не буду, я испугался. Это был единственный раз, когда я подумал, что больше не буду играть в футбол. Я очень переживал... Понимаете, когда так долго вся жизнь крутится вокруг футбола, вдруг понять, что больше не выйдешь на поле, жутковато. И вот я лежу, весь такой в депрессии, прощаюсь с карьерой, и тут приходят меня проведать дети. Я как-то повеселел, отвлекся и вскоре понял, что хочу вернуться в спорт. Хирург сказал, что я смогу играть через девять месяцев. Но я вышел на поле меньше чем через шесть". Результат? В 2011 году "Лос-Анджелес Гэлакси" выиграли кубок MLS, и Бекхэм стал чемпионом уже в третьей стране мира после Британии и Испании.



Джордж Форман

БОКС

● Форман летел к званию чемпиона со скоростью шара для боулинга, от его стальных кулаков головы соперников отлетали, как кегли, а победная серия Джорджа продолжалась четыре года.

В январе 1973-го он вышел на ринг в Кингстоне (Ямайка), чтобы отобрать пояс абсолютного чемпиона у легендарного Джо Фрейзера. Того самого Дымящегося Джо, с которым Мохаммед Али встречался три раза, и каждый раз бойцы избивали друг друга до полусмерти. Форман уничтожил Фрезера за два раунда, и спортивный мир понял: взошла звезда ранее невиданной величины.

Когда 30 октября 1974 года он вышел на ринг в Конго против Али, Джордж верил, что у соперника нет шансов, но самоуверенность сгубила его. У Али хватило духа и выносливости, чтобы терпеть страшные удары, да еще приговаривать: "И это все, на что ты способен, Джордж?" А Форман изо всех сил колошматил соперника, пока к 8-му раунду не выдохся. Али и сам был еле жив, но собрался и нанес два точных удара. Форман рухнул. Представьте, каким было потрясение Большого Джорджа, если после того боя он на десять лет стал пастором.

С Библией в руках боксер смотрелся странно, но в 1987-м Джордж вновь надел перчатки: "Я обеднел, — со свойственной ему прямотой объяснял Форман. — Но я бы предпочел быть гольфистом, потому что вернуться в гольф в сорок лет уж куда легче".

За следующие десять лет Форман провел еще 34 боя, проиграв только три.

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

Большую часть своей карьеры Емельяненко со спокойной неизбежностью укладывал на пол каждого, кто выходил против него. Мастера джиу-джитсу, кикбоксинга, бокса, рекордсмены и чемпионы мира — неважно кто; через 20–30 секунд просле гонга они с потерянным видом лежали у ног российского титана ММА.

"Я уже много лет занимаюсь боевыми искусствами, и понял смысл разных единоборств. Не думаю, что у каратиста или мастера джиу-джитсу есть возможность противостоять боевому самбо... Боевое самбо — наиболее

разносторонняя система единоборств: в нем надо уметь и бороться, и бить руками и ногами, и лежа бить, и уметь защищаться. Это и есть тот самый миксфайт", — объяснял свою неуязвимость чемпион, а свое спокойствие на ринге списывал на хорошую подготовку.

"Соревновательный мандраж есть у каждого, кто бы что ни говорил, — рассказывал Федор в интервью Men's Health. — У меня он в день боя тоже чувствуется, но с началом разминки проходит. Я не испытываю ни злобы, ни ненависти, ни страха. Выхожу на ринг, уповая на волю Божью. Я собран, я готов и знаю, что со своей стороны все сделал, чтобы подойти к бою в лучшей форме".

Так продолжалось годами, но в 2012-м Последний Император после очередной победы прямо на ринге объявил о завершении карьеры. Как и в случае с Хабибом в 2020-м, поклонники испытали шок, но через три года все встало на свои места. Емельяненко вернулся, словно никаких пауз в выступлениях и не было. 31 декабря 2015 года самый титулованный российский боец за 3 минуты и 3 секунды расправился с двухметровым индийцем Джайдипом Сингхом. "Наши бойцы тренируются намного больше иностранцев. И потому будут побеждать", — констатировал он, отчасти предсказывая триумфальный путь Нурмагомедова. Сегодня история Емельяненко вселяет надежду на то, что и Хабиб однажды снова войдет в октагон.

Эдуард Стрельцов

ФУТБОЛ

● Пять лет, которые должны были стать венцом его карьеры, Эдуард Стрельцов провел в лагерях. Но при этом добился большего, чем сотни других футболистов. Сейчас уже не вызывает сомнений версия, что дело против него было сфабриковано. Версий, кто был заказчиком много. Например, Стрельцов играл за "Торпедо", и играл так хорошо, что это не могло не раздражать всемогущих покровителей "Динамо" и ЦСКА — МВД и военных соответственно. Говорят так же, что это был показательный процесс в борьбе за "моральный облик советского спортсмена". Вместо чемпионата мира 1958 года Эдуард отправился на оборонный завод в Электростали и кварцевые шахты в Тульской области, в Вятлаг, а из заключения вернулся с силикозом легких, облысевший и набравший вес. Пожизненную дисквалификацию с футболиста сняли только в 1965 году, когда во главе страны Хрущева сменил Брежнев. "Стрельцова немедленно в сборную. Его стало наполовину больше — теперь он еще и тактик, и стратег ко всем его возможностям", — такую резолюцию дал тренер главной команды СССР Борис Аркадьев. Эдуард Анатольевич блистал на поле еще пять лет, но на чемпионаты мира его не пускали (боялись статей в зарубежной прессе о том, что в сборной СССР играет уголовник). Многие считают, что если бы Стрельцов не пропустил три чемпионата мира, на которых блистал Пеле, еще неизвестно, какого цвета был бы признанный король футбола — черного или белого.

Алессандро Дзанарди

АВТОГОНКИ

● 15 сентября 2001 года на трассе Лаузитцринг Алессандро, лидировавший в гонке, переборщил со скоростью при выезде с пит-лейна, и его на холодной резине развернуло поперек летевшего со скоростью 300–320 км/ч болида Алекса Тальяни.

Автомобиль и тело Дзанарди разметало в разные стороны. В вертолет скорой помощи вместе с раненым и его женой посадили священника — непохоже было, что Алессандро доживет даже до больницы, но он выжил. Потерял обе ноги до колен и 75% крови, его сердце останавливалось семь раз, но он выжил.

Когда Алессандро пришел в себя, дочь передала ему "Повесть о настоящем человеке", но вряд ли даже она могла надеяться, что отец вернется не только к жизни, но и к спорту. В Лондоне-2012 Дзанарди взял два золота Паралимпиады (в гонке на ручных велосипедах на 16 и 64 км), а в 2014 и 2015 году в чемпионате мира по триатлону Ironman на Гавайях он финишировал 272-м и 167-м (в соревнованиях меж тем участвовало 2500 человек!) Увы, в прошлом году герой снова попал в аварию — во время эстафеты на ручном велосипеде его сбил грузовик. Сегодня Дзанарди опять борется за жизнь. И пусть эта борьба тоже закончится громким камбеком!

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY IMAGES, РИА НОВОСТИ

БЕАР ГРИЛЛС

Вы могли и не слышать словосочетания "Беар Гриллс", но если вы хоть раз видели телепередачи "Выжить любой ценой" или "Хуже быть не могло", вы точно запомнили ведущего. Трюки, которые выделывает на экране этот англичанин, чтобы показать, как остаться в живых в любой ситуации, большинство из нас не решились бы повторить даже за большие деньги. Но в жизни Беара были вещи и пострашнее, чем сырой глаз яка на обед.

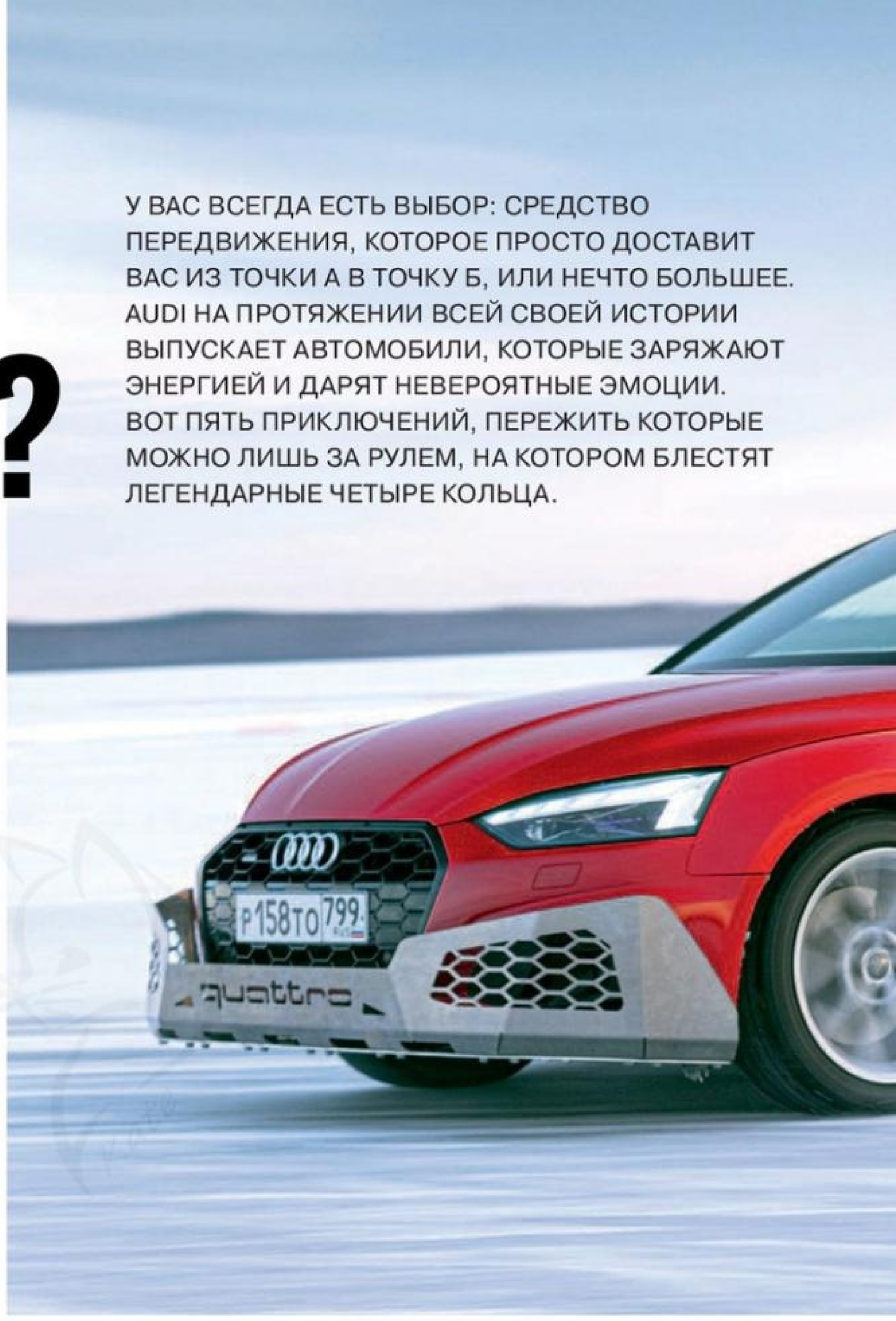
Во время прыжка с парашютом в Замбии — Гриллс служил в Специальной авиадесантной службе вооруженных сил Великобритании (САС) — его стропы запутались, и Беар не приземлился — рухнул спиной на жесткий грунт. Итог — три сломанных позвонка.

"В жизни нам дается только один шанс, и в этот тяжелый момент я понял, что навсегда его потерял, — вспоминает телеведущий в своей книге "Грязь, пот и слезы". — Под ложечкой сосало от страха при мысли, что жизнь моя уже никогда не будет такой, как прежде... Все мои планы были нарушены разом и окончательно. Я получил сильный и коварный удар, откуда и не ждал. Такое со мной просто не могло случиться. Ведь я всегда был везунчиком. Но зачастую именно такой внезапный удар и формирует нас. Однажды ночью я вслух дал себе торжественную клятву: если мне станет настолько лучше, что опять смогу подниматься в горы, я отправлюсь в Гималаи и осуществлю свою самую заветную мечту".

Через 18 месяцев Гриллс снова начал ходить, а вскоре стал первым британским спецназовцем, поднявшимся на вершину мира (для двоих его предшественников из САС такая попытка закончилась обморожением и ампутацией конечностей). Через 15 лет он показал зрителям своей программы, как надо было вести себя в том прыжке, чтобы избежать катастрофы: Беар специально выпрыгнул из самолета с высоты 5 км с запутанным парашютом, но, пока летел вниз, успел обрезать стропы и выпустить запасной купол. "Необходимость — мать изобретательности, если придется, еще не то придумаешь, чтобы остаться в живых". **МН**

БУДНИ ИЛИ AUDI?

У ВАС ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР: СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, КОТОРОЕ ПРОСТО ДОСТАВИТ ВАС ИЗ ТОЧКИ А В ТОЧКУ Б, ИЛИ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ. AUDI НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ СВОЕЙ ИСТОРИИ ВЫПУСКАЕТ АВТОМОБИЛИ, КОТОРЫЕ ЗАРЯЖАЮТ ЭНЕРГИЕЙ И ДАРЯТ НЕВЕРОЯТНЫЕ ЭМОЦИИ. ВОТ ПЯТЬ ПРИКЛЮЧЕНИЙ, ПЕРЕЖИТЬ КОТОРЫЕ МОЖНО ЛИШЬ ЗА РУЛЕМ, НА КОТОРОМ БЛЕСТЯТ ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЧЕТЫРЕ КОЛЬЦА.



РОУД-ШОУ AUDI QUATTRO DAYS

Дни quattro на третьей планете от Солнца продолжаются уже 41-й год, и каждый, кто любит автомобили, должен хоть раз в жизни ощутить, что такое управление полноприводным Audi. Впервые представленная на Женевском автосалоне в 1980 году система quattro быстро покорила мир, причем в прямом смысле: это ноу-хау превратило Audi в триумфатора чемпионата мира по ралли и навсегда изменило автоспорт. Ралли дает максимальное разнообразие дорожных условий: асфальт, гравий, снег, грязь – полный привод quattro показал полное превосходство в любых условиях. Чтобы сегодня каждый мог оценить возможности самого современного поколения этой системы на любой модели Audi, организованы Audi quattro days. Примите участие в этом празднике или подарите себе незабываемые эмоции за рулем Audi, взяв его на тест-драйв у ближайшего дилера.

ПУТЕШЕСТВИЕ В БУДУЩЕЕ

Мы долго ждали, когда придет будущее, а оно приехало. Audi e-tron и Audi e-tron Sportback не просто очередные электрические автомобили – это пропуск в технологическое завтра. Представьте большие и практичные кроссоверы, которые благодаря рекордно низкому центру тяжести (спасибо батареям в полу) и мощному электромотору (408 л. с.) на каждое нажатие педали газа реагируют уверенным рывком вперед (разгон до 100 км/ч за 5,7), а в поворотах прилипают к дороге, как гоночные болиды. Представьте запас хода в 400 км и быструю зарядку. Наконец представьте камеры, заменившие зеркала заднего вида. А теперь хватит представлять – все это уже существует в реальности и может стать вашим во многих городах России.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА AUDI С СИСТЕМОЙ QUATTRO СТАНОВИТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ ВАШЕГО ТЕЛА И ВЫЗЫВАЕТ ПОЛНЫЙ ВОСТОРГ СВОИМИ ОТКЛИКАМИ НА МАЛЕЙШЕЕ ДВИЖЕНИЕ РУКИ, НОГИ И ДАЖЕ МЫСЛИ

ШКОЛА ВОДИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА AUDI QUATTRO

Здесь вашим проводником в мир драйва станет тот, кто знает о возможностях Audi все. Обладатель Кубка Европы по ралли Евгений Васин выбрал для своей школы водительского мастерства самый близкий по духу автомобиль. Уже второе десятилетие подряд он делится своим опытом и приверженностью к Audi с теми, кто хочет научиться использовать все огромные возможности этого шедевра немецкой инженерии.
В Школе водительского мастерства Audi quattro есть самые разные программы для новичков, продвинутых водителей и даже тех, кто хочет попробовать себя в настоящем автоспорте: специальный автоспортивный курс позволяет в индивидуальных тренировках с Евгением подготовиться к выступлению в профессиональных гонках.

ВОЖДЕНИЕ НА ЛЬДУ

Возьмите все лучшее, что есть в Днях quattro и Школе водительского мастерства Audi quattro, смешайте и добавьте льда – этот пьянящий коктейль Audi каждую зиму подает на замерзших озерах России. 4-дневные курсы вождения на льду – это больше, чем просто дрифт, это возможность выйти на принципиально иной уровень понимания физики движения автомобиля. Тот случай, когда Audi с системой quattro становится продолжением вашего тела и вызывает полный восторг своими откликами на малейшее движение руки, ноги и даже мысли. Наверное, так реагирует на команды своего хозяина костюм Железного человека. Не случайно этот киногерой всегда выбирает именно Audi.

УПРАВЛЕНИЕ AUDI RS

Может ли обычная поездка на работу или в магазин сделать вас счастливым. "О, да!" — говорит Audi и предлагает добавить в свою жизнь лучшее творение немецких инженеров под литерами RS. В этом году в Россию прибыли абсолютные чемпионы асфальтовых джунглей, новые Audi RS Q8, Audi RS 6 Avant и Audi RS 7 Sportback — такое разнообразие своих самых главных сокровищ дарит нам легендарный бренд.
Audi RS Q8 — самый спортивный кроссовер в истории Audi, о котором проще говорить языком цифр: 600 лошадиных сил и 800 Нм крутящего момента! Вам нужно передвинуть дом? Или, может быть, обогнать болид "Формулы-1", возвращаясь с шопинга с полным багажником покупок? Разгон до 100 км/ч — 3,8 секунды. Максимальная скорость — 305 км/ч. И да, это полноприводный семейный кроссовер.
А теперь представьте, на что способен тот же самый мотор V8 4.0 TFSI в более легком кузове четырехдверного купе Audi RS 7 Sportback и универсала Audi RS 6 Avant.
3,6 секунды – и стрелка спидометра проходит отметку 100 км/ч, 12 секунд со старта – и позади уже отметка 200 км/ч. Но хватит читать про то, что нужно, нет, необходимо, испытать лично! За рулем Audi RS вас ждут одни из самых ярких ощущений, которые можно легально получить в этом мире.

50 ВЕЛИЧАЙШИХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ НА ПЛАНЕТЕ

ФОТО: CHARLIE CROWHURST/GETTY IMAGES FOR IRONMAN

Прошлый год мы все провели в невыносимом бездействии — сидели дома, мыли руки и читали новости. После томительной череды самоизоляций и карантинов нашим организмам нужна настоящая встряска. И это должно быть что-то покруче, чем выезд с одноклассниками на шашлыки в ближайший лес. Специально для вас мы собрали самые невероятные приключения, какие только можно организовать на нашей планете, — чем дальше от дома, тем лучше. В нашем списке есть заснеженные вершины, глубокие моря, ультрамарафоны, полеты под облаками, жестокие состязания с паровозами и лошадьми.

ТЕКСТ: ДОМИНИК БЛИСС, АНТОН ЗОРКИН

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Когда наш приглашенный редактор Энт Миддлтон в 2018 году снимал свой документальный фильм "Экстремальный Эверест", он забрался на самую высокую гору в мире. И заставил нас понервничать — с трудом спустился обратно. На пути у Энта встали не только сложные горные условия, взбесившаяся погода, но и безалаберные люди. Плохо экипированная группа альпинистов во время опасной снежной бури едва не погубила не только самих себя, но и нашего героя: каждый час, проведенный на экстремальной высоте, забирает силы и, если не принять меры, жизни. После того случая Миддлтон не устает критиковать парней, которые бездумно ищут способы проверить себя, придумывают себе испытания и забывают про элементарную подготовку. И все же признает, что может частично понять и таких людей. Он поясняет: "Знаю, почему многие из нас ищут себе проблемы и сложности. В повседневной жизни мало кому выпадает случай проверить свои физические и умственные возможности. Мы словно звери, запертые в клетках. Но я скептически отношусь к тем, кто решается на что-то экстремальное только для того, чтобы можно было об этом рассказать друзьям или написать пост в фейсбук. Никогда не вел все эти списки свершений, не зачеркивал места, где побывал, не считал достижения. Мне просто нравится проверять себя. Все мелкие страхи, с которыми я постоянно сталкивался на пути, думаю, потихоньку и сделали меня тем, кто я есть сейчас".

01–02

Здесь вам не равнина

Скалистые горы — огромный горный хребет, который тянется между США и Канадой. Этот велосипедный маршрут разработали настоящие велосипедные маньяки — Ассоциация приключенческого велоспорта, почти 50 лет они придумывают сложные и захватывающие дух приключения по всей Америке. Маршрут Great Divide переводится как "Великий водораздел". Скалистые горы, вдоль которых устроено это путешествие, разделяют Тихий и Атлантический океаны. Вас ждет 4960 километров грунтовых дорог, тропинок, которые ведут по безлюдным и ослепительно красивым местам. Где-то поблизости бродят насупленные гризли и задумчивые пумы, впрочем, с человеком они традиционно стараются сохранять внушительную социальную дистанцию. Если с перелетами и туристическими поездками в этом году все будет нормально, то правильно будет устроить себе это приключение в период с начала лета и до середины осени. **(adventurecycling.org)**

ЕЩЕ ВАРИАНТ Сликрок — велосипедный маршрут в штате Юта, он тянется на 17 километров среди песчаных дюн. Если бы в эти места вдруг опустился корабль марсиан, то инопланетяне, выпрыгнув, покряхтывая, наружу, вряд ли бы отличили эти территории от пейзажей родной планеты. **(visitutah.com)**

ГОРМОНЫ НА МАКСИМУМЕ

СЕРОТОНИН
Не только делает нас счастливее, но и помогает концентрироваться

ЭНДОРФИНЫ
Отличное настроение (и, о чудо, без алкоголя)

ДОФАМИН
Новые проблемы и переживания перезагрузят мозг, улучшат память и работоспособность

АДРЕНАЛИН
Мобилизует организм и раздвигает границы возможностей

ТЕСТОСТЕРОН
Мы получаем его в тяжелых экспедициях, и он делает нас выносливее физически и морально

03–04

Быстрая потеря веса

▶ Вам вовсе не нужны все эти изнурительные тренировки, чтобы стать космонавтом и наконец испытать чувство невесомости. Все намного проще: самолет ИЛ-76 поднимается на высоту 9 км, потом резко спускается ниже, снова поднимается. В это время вы летаете по салону, словно тюбик с космическим питанием по Международной космической станции. Кстати, самые внимательные найдут на этом фото главного редактора Men's Health.

КАК ВАРИАНТ Прыгните с самой высокой в мире площадки для банджи-джампинга — ее оборудовали на 233-метровой башне в Макао. Можно сигануть вниз хоть днем, хоть ночью. **(ajhackett.com)**

05–08

ЛУЧШИЕ СПОРТИВНЫЕ ГОНКИ

Время для испытаний

СВИМРАН О ТИЛЬО

"Свимран" — мультиспортивная гонка, во время которой участники плавают в открытой воде и бегут по тропе на длинные дистанции. Соревнования проводят в США и Европе. **otilloswim run.com**

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Ironman — это череда сложных испытаний: 3,9 км вплавь, 180 на велосипеде, ну а под конец вас ждет марафонский забег до финиша. Если вы не в полной мере ощущаете себя сверхчеловеком, то можете обойтись и половиной от всего этого: такой формат гонка тоже предусматривает. **ironman.com**

УПАСТЬ ЛИЦОМ В ГРЯЗЬ

Соревнования на выносливость Tough Mudder: на вас обрушивается поток ледяной воды, вы перелезаете через заборы, подключенные к электричеству, ну и ползете, конечно, по грязи. Мероприятия проходят в Великобритании, США и Германии. **mudder.com**

ГОНКИ В ГОРАХ

Мировая серия Skyrunner World Series проводит 15 высокогорных гонок в 11 странах. Самый сложный маршрут в Испании — 74 км. **worldseries.com**

09–10

Подпустим его поближе

▶ Нам в России не понять, но в США торнадо — настоящее стихийное бедствие, а заодно эффектное природное явление, захватывающее зрелище. Больше всего воздушных вихрей рождается в воздухе Среднего Запада в период между маем и июнем. Вы можете стать одним из охотников за торнадо — в составе туристической группы. Разумеется, все наблюдение за смерчами — с почтительного и безопасного расстояния. Понятно, что для современного человека это почти непосильная задача, но наш совет: постарайтесь хоть изредка смотреть на чудеса природы своими глазами, а не через камеру айфона. **(stormchasing.com)**

КАК ВАРИАНТ Есть другой способ ощутить свою незначительность перед силами природы: посмотреть, например, как солнце полностью погаснет, а мир окутает тьма. Полное солнечное затмение случится в этом году 10 июня. В полной мере его можно будет наблюдать в Канаде, Гренландии, ну и в России тоже. Ученые сообщают, что особенно хорошо затмение можно будет прочувствовать в Якутии. **(ru.visityakutia.com)**

11–12

Поглядеть на дьявольское пламя

Газовый кратер Дарваза ласково называют "вратами ада". Эта устрашающая дыра в земле — месторождение природного газа в туркменской пустыне. Огонь зажгли предприимчивые советские геологи в 1971 году: хотели сжечь опасные газы, думали, что пламя погаснет за пару дней, но немного просчитались. Огонь бушует, гудит и пылает уже больше 50 лет. Туристы наблюдают эту эпическую картину, находясь на некотором расстоянии от кратера — в палаточном лагере. **(advantour.com)**

КАК ВАРИАНТ Прожить несколько дней в палатке на дне древнего моря. Плато Устюрт в Казахстане — останки доисторического морского дна, каньоны, скалы, а еще черепахи и верблюды, которые попадаются по пути. **(kailash.ru)**

15–16

Устройте себе кораблекрушение

Сделайте Робинзона Крузо своей ролевой моделью. Услужливый туроператор высаживает вас на необитаемый тропический остров в Индонезии или на Филиппинах. Дальше — стандартная программа для тех, кто потерпел кораблекрушение: нужно будет ловить рыбу, искать место для сна, строить жилище. "Антитеза массового туризма" — вот как рекламируют этот тур организаторы. Если вы боитесь спать ночью без света, можно пройти испытание с гидом, который будет помогать вам обустраиваться. **(docastaway.com)**

КАК ВАРИАНТ Заблудитесь в самом большом растительном лабиринте в мире: "Лабиринт мечты Дафэн" в китайском городе Яньчэн включили в Книгу рекордов Гиннесса как самый большой лабиринт из созданных человеком. Общая площадь ходов из растений — 35 600 м². **(dreammaze.cc)**

13–14

Бесконечное поле для гольфа

Гольф вроде бы неторопливый вид спорта. Сложно сильно устать, посылая мячик в лунки. Однако есть одно место, которое вымотает любого гольфиста. Нал-ларбор Линкс — это самое длинное в мире поле для игры, тут 18 лунок, которые тянутся вдоль 1360-километрового участка австралийского шоссе Эйр. Здесь вам вряд ли кто-то помешает играть — вокруг, куда ни погляди, пустыня. **(nullarborlinks.com)**

КАК ВАРИАНТ Если вы все же ищете более подвижное развлечение, поучаствуйте в гонке на рикшах. Рикша — это не только повозка, которую тянут руками, но и, как их часто называют, "скоростная газонокосилка": маленький ненадежный автомобильчик с маломощным двигателем (по факту — скутер с крышей). В Индии эти машинки используют как такси, а еще устраивают на них гонки: от старта до финиша около 3000 километров. **(theadventurists.com)**

17–18

Тоже Гималаи

Если взойти на Эверест вам запретила бабушка, есть простой способ тайком взглянуть на вершину со стороны: забраться на соседний пик Мера. С 6476 метров открывается вид на пять из шести самых высоких гор на планете, включая, разумеется, и Джомолунгму. **(exodus.co.uk)**

КАК ВАРИАНТ Нужно еще более простое, но эффектное восхождение? Есть отличный вариант: Монблан, самая высокая вершина Альп, 4810 метров. Наймите хорошего гида, пройдите акклиматизацию и отправляйтесь в путь. **(montblancguides.com)**

ФОТО: GETTY IMAGES, EXODUS.CO.UK

19–22
ЛУЧШИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЛАГЕРЯ

Самые спортивные точки на карте

ОТКРЫТАЯ ВОДА
Swimquest предлагает поездки с тренерами по плаванию по всему миру — от Греции и Словении до Канарских островов и Мальдив.
swimquest.uk.com

ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД
Клуб La Santa на Лансароте (Канарские острова) тренирует новичков на горных велосипедах. Можно заниматься в группе, а можно заказать индивидуальные тренировки.
clublasanta.co.uk

БЕГ ПО ТРОПЕ
Wild Running предлагает спортивные лагеря для любителей бега по пересеченной местности во Франции и Великобритании.
wildrunning.co.uk

НОВИЧКИ НА ДОРОГАХ
На курортах Греции, Испании, Италии и Хорватии туроператор Neilson предлагает ненавязчивые тренировки для тех, кто любит кататься по дорогам и хочет повысить квалификацию.
neilson.co.uk

23–24
Исследуйте Галапагосские острова

▶ Нет лучшего места, чтобы наблюдать за морской жизнью. На Галапагосских островах тепло, красиво, можно часами следить за тем, как летит на глубине манта, завис, словно в невесомости, морской лев, морская игуана что-то выковыривает из камня на берегу. Можно просто наблюдать, а можно в этих же водах устроить тренировку по плаванию: пока отрабатываете кроль, на вас глазеет какое-нибудь очередное чудесное подводное животное. **(swimtrek.com/packages)**

КАК ВАРИАНТ Если любите ощущения поострее, залезайте в клетку и погружайтесь в воду к пятиметровым крокодилам. Что может быть проще? Это милое развлечение придумали в австралийском городке Дарвин: аттракцион располагается в зоологическом парке "Бухта Крокозавра", он вроде совершенно безопасен, но в тот момент, когда рядом с вам проплывает огромный хищник, ободряющая статистика вспоминается не сразу. **(crocosauruscove.com)**

25–26
На лицо ужасные

▶ Комодский дракон — устрашающая трехметровая ящерица. Бегает со скоростью 20 км/час, вооружена ядовитыми зубами. Уже хотите увидеть ее живьем? Встречу можно устроить в индонезийском Национальном парке Комодо — в гости к страшным ящерицам вас сопроводят местные рейнджеры. **(komodonationalpark.org)**

КАК ВАРИАНТ Больше удивительных (и безопасных) животных! Не нужно быть продвинутым дайвером, чтобы наблюдать за чудесным миром Большого Барьерного рифа. Морские прогулки к крупнейшей системе коралловых рифов планеты доступны абсолютно всем: увидишь редких разноцветных рыб, причудливого вида растения, ну и как солнце пробивается сквозь голубую толщу воды. Красота! **(divingcairns.com.au)**

27–28
Часы полета

▶ Для людей с крепкими нервами (и желудком), желающих покорить небо. В качестве второго пилота вы поднимаетесь в воздух на одном из истребителей — в распоряжении летчиков-туристов есть СУ-27, МиГ-15, L29 и L-39 Albatros. Ответственный и захватывающий момент: на какое-то время вам даже дадут взять все управление на себя. Самое время вспомнить, а выключили ли вы дома утюг. **(polet-na-istrebitele.ru)**

КАК ВАРИАНТ Куда более меланхоличное приключение в воздухе — сафари на воздушном шаре. Поднимитесь выше и выше над Национальным парком Серенгети, разглядывая с воздуха африканских животных (тут живут, например, миллионы антилоп гну и сотни тысяч зебр). **(balloonsafaris.com)**

ФОТО: GETTY IMAGES, MIGFLUG GMBH

29–30

Хели-ски в Грузии

▶ Нетронутый снег, горы в окрестностях Главного Кавказского хребта — сюда вас забросят на вертолете. Городок Местия (там вы будете ночевать в перерывах между покорением диких склонов) находится в Сванетии. Это историческая область вдалеке от популярных туристических маршрутов — на склонах стоят старинные оборонительные башни, горцы-долгожители пасут своих овец. **(heliski.co.uk/georgia)**

КАК ВАРИАНТ После недели обучения в одной из лучших европейских школ парапланеризма, вас отправят в захватывающий дух одиночный полет: будете парить в небе наравне с каким-нибудь местным ястребом или орлом. Курсы проходят, как правило, с конца мая по конец сентября.

31–32

Очень тяжелый пешеходный маршрут

▶ Самый сложный пешеходный маршрут в Европе называется GR20: он тянется примерно на 200 километров, поднимается по горному хребту вверх и спускается вниз. Мировой рекорд по прохождению — 31 час. Простым смертным, скорее всего, потребуется пара недель (по пути, кстати, можно ночевать в горных хижинах). **(le-gr20.fr)**

КАК ВАРИАНТ Скай — самый популярный в инстаграме остров в Великобритании, здесь высится невыносимо красивый и одновременно коварный горный хребет Куиллин. Чтобы пройти через его 12-километровый гребень, вам понадобится гид, опыт работы с альпинистским снаряжением, хорошая погода, ну и где-то два дня времени. **(skyeguides.co.uk)**

33–34

Человек vs лошадь

▶ Каждый июнь сотни бегунов собираются в Лануртид-Уэллс (Уэльс) для не самого очевидного занятия: напе-регонки с упряжкой лошадей бежать к финишу. Подниматься и спускаться по крутым холмам, пробираться через болота. В прошлом году человек, показавший максимально близкий к непарнокопытному животному результат, финишировал за 2 часа 23 минуты. Всего на пять минут, ох, он отстал от лошади-победительницы. **(green-events.co.uk)**

КАК ВАРИАНТ Протея-Бэнкс — морской заповедник в водах Южной Африки, провинция Квазулу-Натал. План такой: берете акваланг и с гидом болтаете перед носом у акул, которые охотятся на гигантских тунцов. Уверяют, что тут вполне безопасно. Проверите? **(aquaplanet.co.za)**

ФОТО: GETTY IMAGES, RICHIE HOPSON

35–38
ЛУЧШИЙ ХАЙКИНГ В РОССИИ

Выберите правильную тропинку

ВДОЛЬ КАТУНИ
Неподалеку от туристического комплекса "Бирюзовая Катунь" стартует сразу несколько хайкинг-маршрутов. Тут можно устроить себе походы как на пару часов, так и на несколько дней. Умопомрачительные виды на одну из самых больших алтайских рек (цвет воды действительно местами бирюзовый) прилагаются. **bkatun.ru**

СМОЛЕНСКОЕ ПООЗЕРЬЕ
Отличный вариант для начинающих — огромный Национальный парк в Смоленской области, перепадов высот немного, идете в основном по ровной местности в окружении озер и соснового леса. **poozerie.ru**

ПОДНОЖИЕ ЭЛЬБРУСА
Эльбрус не только горы, здесь есть и вполне себе щадящие маршруты для вдумчивых прогулок на фоне главной вершины Европы. **youtravel.me**

КАМЧАТСКИЕ ПРОГУЛКИ
Хайкинг по природному парку Налычево: лесные тропинки с видом на вулканы, под конец похода можно восстановить силы, усевшись в один из горячих источников. **vulcanikamchatki.ru**

39–40
Спуск в подземный водопад

Геппинг-Гилл — огромная пещера глубиной почти сто метров: сюда легко влезет, если вдруг понадобится, высотное здание. Находится этот провал в графстве Норт-Йоркшир (Великобритания), тут есть огромный водопад, который падает на дно с самого верха. Пробраться в пещеру можно с опытным гидом, который знает, какие ходы приведут вниз. Еще один способ: чтобы вас спустили вниз с помощью альпинистского снаряжения. **(cravenpotholeclub.org)**

КАК ВАРИАНТ Заберитесь в один из самых больших пещерных залов на планете. Размер Сараваккой пещеры в Национальном парке Гунунг Мулу (Малайзия) — 9,5 миллиона кубических метров. Чтобы добраться сюда, нужно будет плыть и перелезать через здоровенные камни. Вы справитесь, мы знаем! **(mulupark.com)**

41–42
Три вершины за 24 часа

"Национальный вызов трех вершин" — так называется развлечение, которое требует немалой физической выносливости: за 24 часа нужно взойти (ну и, понятное дело, спуститься) с самых высоких гор Шотландии, Англии и Уэльса (соответственно, это Бен-Невис, Скафелл-Пайк и Сноудон). В указанное время нужно уложить и банальное перемещение от одной вершины к другой. Стратегия успеха: делать восхождения в середине лета (светлое время суток длится максимально долго) и покорять горы с севера на юг (то есть начать с шотландской горы Бен-Невис). **(threepeakschallenge.uk)**

КАК ВАРИАНТ Если покорение трех гор для вас — смешная задача, попробуйте вызов "Пяти вершин". В этом случае к списку добавляются еще горы Северной Ирландии и Ирландской Республики (Слив-Донард и Каррантуил). В этом случае вам дают больше времени — плюс одни сутки. **(actionchallenge.com)**

43–44

Гонка на выживание в Чили

▶ Патагонская экспедиционная гонка — жестокое испытание для человеческого организма. Команды из четырех человек пыхтят, сопят, изо всех сил стремятся к финишу: бегут по горным тропам, катятся на велосипедах с гор, переплывают на байдарках озера. Вокруг — заснеженные вершины, живописные леса и фьорды Южного Чили. У вас в руках только компас и карта, а вокруг неизвестная местность, в которой нужно ориентироваться. Традиционно команды преодолевают 500-километровый маршрут среди нетронутой природы, чтобы прояснить, кто же все-таки лучше. **(patagonianexpeditionrace.com)**

КАК ВАРИАНТ Хотите удалиться еще дальше от цивилизации? Экзотический способ, который, уверены, мало кто из ваших знакомых пробовал: отправиться на самую удаленную часть острова Великобритания — полуостров Нойдарт. Дороги сюда не ведут, чтобы попасть в эти места, нужно пройти 27 километров пешком, ну или долго плыть на пароме. **(visitknoydart.co.uk)**

45–46

Подкачайтесь в Доломитах

▶ Тут вам не нужна альпинистская подготовка — наслаждаться местной виа феррата могут все желающие. Просто вытрите слезы, наденьте шлем и пристегните себя к страховочному тросу. Ну а дальше вас ждет живописный скальный маршрут (и звук собственного пыхтения). **(dolomitemountains.com)**

КАК ВАРИАНТ Сланцевая шахта Хонистер в Камбрии предлагает вам уникальную возможность ощутить себя шахтером, который поднимается к своему рабочему месту — на вершину горы Флитвит-Пайк. Дошел, сделал дело, сел отдыхать? А для шахтера с этого начинался рабочий день. **(honister.com)**

47–48

Покорите волну-монстра

▶ Назаре в Португалии — место, где появляются одни из самых больших волн на планете. Приезжайте и бросьте вызов стихии, ну или просто наблюдайте, как водяных монстров покоряют профессионалы-серферы. Лучшее время для местных чудовищных волн — в октябре. **(nazarewaves.com)**

КАК ВАРИАНТ Оседлайте волну поменьше. Прилив, устремляющийся в устье реки Северн в Глостершире, создает аномально большую приливную волну ("бор"), она поднимается вверх по реке почти на 30 километров. Серфингисты и байдарочники из года в год пользуются этим природным ускорением. **(severn-bore.co.uk)**

49–50

Гонка двух столиц

▶ Enduroman Arch to Arc Challenge — идеальный способ добраться из английской столицы во французскую, если вдруг ваш рейс отменили. Впрочем, за все время существования ультрамарафона меньше 50 спортсменов домчались до финиша. Маршрут между Лондоном и Парижем нужно преодолеть бегом, вплавь (через, сущая ерунда, Ла-Манш) и на велосипеде. Отсчет времени начинается, когда участник стартует от Мраморной арки в лондонском Гайд-парке, конец гонки — у Триумфальной арки в Париже. **(enduroman.com)**

КАК ВАРИАНТ Хотите что-то попроще? Попробуйте обогнать паровоз, который двигается по 23-километровому отрезку железной дороги. Стоит учитывать, что выступающие против вас транспортные средства не такие уж и скоростные (около 10 км/ч). Гонка "Обгони паровоз" каждый год проходит в Уэльсе. (**racethetrain.com**)

ФОТО: GETTY IMAGES

СЕРДЦА ТРЕХ

РАЗНЫЕ ХАРАКТЕРЫ. РАЗНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ. РАЗНЫЕ ПОНЯТИЯ О КОМФОРТЕ. РАЗНЫЕ ЦЕЛИ И ПУТЬ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ — НО КАК ВАЖНО ВСТРЕТИТЬ НА ЭТОМ ПУТИ НАДЕЖНОГО И НЕУТОМИМОГО ПОМОЩНИКА, НА КОТОРОГО МОЖНО ПОЛОЖИТЬСЯ. ТРОЕ СОСТОЯВШИХСЯ МУЖЧИН — ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ И РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — РАССКАЗАЛИ МН О СВОЕЙ ЖИЗНИ ЗА РУЛЕМ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С АВТОМОБИЛЯМИ.

БОРИС ШУЛЬМЕЙСТЕР

ЛЕГЕНДАРНЫЙ РОССИЙСКИЙ АВТОГОНЩИК – ЯРКИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КАТЕГОРИИ ЛЮДЕЙ С БЕНЗИНОМ В КРОВИ, КОТОРЫЕ КАК НИКТО ЗНАЮТ, ЧТО ТАКОЕ ЕДИНЕНИЕ С АВТОМОБИЛЕМ, И НЕ ХОТЯТ РАЗРЫВАТЬ ЭТУ СВЯЗЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

Больше всего на свете я ненавижу ездить с пассажирами! Обязательно то кого-нибудь тошнит, то кому-то срочно нужно в туалет — это ужасно раздражает.

Так что я люблю разъезжать в одиночку под хорошую аудиокнигу, в том числе и в путешествиях. Причем путешествую я не только на машине: однажды пришлось промчать 1250 км на мотоцикле из Хорватии, где у меня был отпуск, до Нюрбургринга, где я участвовал в гонке. Ехал 16 часов без перерыва, и потом еще неделю не мог нормально ходить.

Я всегда мечтал поженить между собой большой автомобиль с высоким клиренсом и компактную городскую машину с отличной управляемостью, а потом разместить получившийся результат на любой парковке и загнать в любой гараж. И вот наконец этот компромисс найден: Mazda CX-30 управляется как спортивный хетчбэк, при этом не пасуя перед препятствиями вроде высоких бордюров или сугробов.

Большие скорости, опасные повороты и запах горелой резины — все это я оставляю только для гоночного трека. В обычной жизни я примерный водитель, однако люблю, чтобы автомобиль позволял чувствовать себя уверенно в любых ситуациях. При первом взгляде на CX-30 мне сразу стало ясно: эта машина должна Ехать — именно так, с большой буквы. И первая же поездка дала понять, что я не ошибся: машина абсолютно понятна и на скорости, и при маневрировании на тесных парковках, а режим Sport дает во всей красе раскрыться ее драйверским качествам.

Мне нравятся автомобили, которые не прочь порезвиться — чтобы педаль газа была отзывчивой, а руль информативным, чтобы при обгонах "понижайка" вовремя включалась, чтобы двигателем можно было притормозить, когда нужно. Ну и вообще, я люблю, чтобы машина вела себя как надежный напарник в непростом городском трафике. При этом в плане выбора цвета я не капризен: мне нравятся матовые пастельные винтажные тона, но я с удовольствием сяду и в белую машину.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИВАН ЧУЙКОВ

ВНЕШНОСТЬ И ИМИДЖ ИЗВЕСТНОГО АКТЕРА И ТЕЛЕВЕДУЩЕГО – ЕГО РАБОЧИЕ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ИДЕАЛЕ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ: ОТ РУТИННОЙ ПОЕЗДКИ В СУПЕРМАРКЕТ ДО ВЫХОДА НА КРАСНУЮ ДОРОЖКУ ПРЕМИЙ И ФЕСТИВАЛЕЙ.

Обязательная часть моей автомобильной жизни — музыка. Непременные части саундтрека к моим поездкам на дальние расстояния — трек Манижи "Сейчас дважды не случится", чувственная баллада Бенджамина Клементина "Winston Churchill's Boy" и олдскульный шлягер Альмы Коган "Don't You Know Yockomo". Причем я люблю включить музыку погромче и подпевать, так что человека, который не может выдержать мое не попадающее в ноты исполнение песен группы "Ранетки" или не знает, как продолжить фразу "Чужие губы тебя ласкают...", я просто в машину не посажу. Мне важно, чтобы в салоне была отличная акустика и музыка звучала как надо. В таких условиях я легко могу сгонять из Москвы в Нижний Новгород, провести там мероприятие и сразу рвануть обратно.

Но не стоит думать, что я никогда не устаю. Моя профессия — довольно выматывающая штука, а в период новогодних праздников нагрузка особенно велика. Однажды после рабочей новогодней ночи я был совершенно разбит, сил не было ни на что. Вдруг 1 января посреди дня ко мне заезжают друзья: поехали, мол, Ваня, покатаемся, проветримся — у нас вон и шампанское, и компания, и машина огромная. Я решил, что мне действительно не помешает слегка развеяться, и чуть ли не в пижаме и тапочках отправился на покатушки. Едем, песни голосим, все друг другу рады — дым коромыслом. И только после третьего часа пути я понимаю, что мы давно выехали из города. "Куда мы едем-то?" — спрашиваю. "Да в Минск, там есть какой-то горнолыжный курорт", — отвечают мне друзья. А у меня ни паспорта, ни вещей, ни даже зубной щетки. И вот мы заваливаемся на этот курорт в Минске, где по случаю теплой зимы нет ни грамма снега... Однако это не помешало нам три дня кутить, и веселиться, и устроить себе вот такие замечательные спонтанные каникулы.

В подобных дальних поездках с друзьями я часто и с удовольствием сажусь за руль, но не могу назвать себя гонщиком. Я люблю быть в центре внимания, потому обычно езжу неторопливо, чтобы все успевали разглядеть мою машину. Mazda CX-30 запала мне в душу своим породистым алым окрасом — настоящим цветом любви! Плюс я люблю рассматривать машины соседей по потоку. Недавно долго любовался каким-то классным кроссовером, пока не подъехал поближе и не понял, что это такой же CX-30, как у меня.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

MAZDA CX-30 ЗАПАЛА В ДУШУ ПОРОДИСТЫМ АЛЫМ ОКРАСОМ — НАСТОЯЩИМ ЦВЕТОМ ЛЮБВИ!

ДМИТРИЙ ПУТЫЛИН

ПОПУЛЯРНЫЙ ФИТНЕС-ТРЕНЕР И БЛОГЕР ЛЕГКО СПОСОБЕН ДОСТАВИТЬ СВОЮ СЕМЬЮ И СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ КУДА УГОДНО ХОТЬ НА СОБСТВЕННЫХ ПЛЕЧАХ. НО ЗАЧЕМ, ЕСЛИ ДЛЯ ЭТОГО ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНО ОБУЧЕННЫЙ ПОМОЩНИК?

Я страшно придирчив к шумоизоляции салона и звуку аудиосистемы — всегда тратил уйму времени и денег, чтобы добиться результата, который меня бы устраивал, и очень давно искал эдакую аудиофильскую тачку, в которой изначально с этими параметрами было бы все в порядке. Мой саундрек к поездкам четко структурирован: утром что-то огненно-бодрое в духе "Sun to Me" Faithless в хаус-ремиксе диджея Марка Найта, днем — время для итальянской клубной классики вроде "Chase the Sun" от Planet Funk, а в ночной поездке идеальным спутником станет размеренный микс от Жака Грина, например "Silencio". Услышав эти треки в салоне Mazda CX-30, я понял, что мои дорогостоящие эксперименты со звуком наконец-то можно прекращать.

Также для меня важна вместимость и комфорт автомобиля. Я провожу на тренировках по 5–6 дней в неделю, поэтому машина стала для меня связующим звеном между домом и спортзалом. Мне нужно, чтобы я легко мог погрузить в багажник три большие сумки со спортивным снаряжением, а в салоне с удобством разместить жену и дочку, которые тренируются вместе со мной.

Моя дочь Лика — мой любимый пассажир. Нет ничего лучше, чем включить нашу любимую музыку и отправиться в дальнюю поездку: например, из Нижнего Новгорода к моим родителям в Ставрополь, обсуждая по пути планы захвата всего мира. Долгая поездка на автомобиле для меня — единственная возможность хорошенько обдумать тот жизненный этап, на котором сейчас нахожусь, и принять важные стратегические решения на будущее. Я не отвлекаюсь на постоянную переписку в телефоне, мозг успокаивается, концентрируясь на дороге, а подсознание, ласкаемое сменяющимися за окном пейзажами, начинает генерировать идеи. Так, например, два года назад по пути в Минск была придумана концепция моих образовательно-тренировочных курсов, за которые я получил национальные премии «Спорт и Россия» и которые уже прошли более 3500 человек.

Рассуждать об управляемости и прочих драйверских качествах автомобиля вообще не моя тема. Я езжу тихо-мирно, не пытаюсь никого обогнать и доказать соседям по потоку собственную крутость. Меня гораздо больше волнует не мощность, а организация внутреннего пространства автомобиля и эргономика регулировок систем, чтобы я мог спокойно ездить и не рисковать угробить себя и родных, пытаясь включить обогрев сидений. А вот внешне машина должна быть такой, чтобы мне хотелось на нее оглянуться, прежде чем отправиться вечером домой. Банальный черный и кричащие яркие цвета не для меня — мне ближе сдержанный, благородный серый цвет Mazda CX-30, оттенок истинной силы.

В январе 2021 года состоялось первое успешное зимнее восхождение на восьмитысячник К2. Непальские альпинисты во главе с Нирмалом Пурджа справились с ураганными ветрами, сложнейшим рельефом и марсианскими морозами первыми в мире. Мы расскажем, кем надо быть, чтобы заставить завидовать своим подвигам самых мужественных мужчин планеты.

ТЕКСТ АРТЕМ БЕТЕВ

СВЕРНУЛ

ФОТО: GETTY IMAGES

В ГОРУ

ФОТО: OSPREY EUROPE

Гора К2, она же Чогори, она же “дикая гора”, — самый северный восьмитысячник планеты со всеми вытекающими последствиями: глубоким снегом и скользким льдом на склонах, ураганами и низкой температурой. На К2 гораздо сложнее забираться с технической точки зрения, чем, например, на Эверест. В итоге, по статистике, на негостеприимных склонах Чогори гибнет в среднем каждый четвертый альпинист.

СЕРАК ПО ГОЛОВЕ

Страшных историй про “дикую гору” хватает. Перед вершиной на высоте 8200 метров находится узкое место (кулуар) с уклоном 50–60 градусов, над которым нависают гигантские льдины (серак). Даже без угрозы обрушения нескольких десятков тонн льда на склон это крайне опасное место. Именно здесь 1 августа 2008 года произошла серия трагических эпизодов, которые унесли жизни 11 альпинистов. Два человека сорвались в этом кулуаре на подъеме к вершине, еще девять погибли на обратном пути, когда обрушился ледник, обрезав страховочные веревки и задержав уже измотанных подъемом спортсменов на горе.

Дело было летом, когда днем температура на К2 обычно не опускается ниже минус 25 градусов Цельсия. В январе температура падает до минус 50 градусов, а крутые обледеневшие склоны периодически обдувает ветер скоростью до 100 км/ч. Именно этот месяц выбрали для восхождения герои 2021 года.

ЛЕДОВАЯ ДРУЖИНА

Главную роль в этой драматической истории сыграл Нирмал Пурджа, 37-летний альпинист родом из Непала и амбассадор бренда Osprey, а в прошлом солдат, служивший в элитных подразделениях ВС Великобритании. Он задумал, возглавил и организовал экспедицию на К2.

Стоит добавить, что для Нирмала это восхождение стало вторым шагом на вершину альпинистского олимпа. Сначала он утер нос всему сообществу в 2019 году, покорив 14 восьмитысячников планеты за рекордные 177 дней. Есть у профессиональных альпинистов такой челендж: кто быстрее заберется на 14 самых высоких в мире вершин. Так вот предыдущий рекорд, установленный южнокорейцем Ким Чанг-Хо, составил 7 лет 10 месяцев и 6 дней.

Если вы уже прониклись к Нирмалу теплыми чувствами, сейчас вам станет еще горячее. Остальные девять человек из команды Нирмала тоже непальцы. Они — шерпы, представители той самой народности, без которой современный альпинизм высоких достижений в Гималаях и их окрестностях был бы невозможен. Именно они переносят тяжести на высокогорные стоянки, оборудуют лагеря, навешивают страховочные веревки и устанавливают лестницы на сложных участках маршрутов, помогают подниматься и спускаться альпинистам

ФОТО: OSPREY EUROPE

(иногда буквально, на носилках), но сами в число официальных покорителей вершин попадают редко. А тут такой поворот: главное достижение в мировом альпинизме последних лет принадлежит коренным непальцам, которых обычно как спортсменов никто не воспринимает.

Это вообще первое зимнее восхождение непальцев на вершину восьмитысячника. Дело в том, что экспедиции зимой в альпинизме — это особый спорт для настоящих профессионалов. К таким подъемам нужно долго готовиться, тратить много денег, иметь много свободного времени, терпения и здоровья, чтобы неделями на высоте ждать благоприятную погоду. Коммерческие альпинисты не любят подписываться на такие приключения. А у шерпов есть профессионализм и желание, но, как правило, нет ресурсов. Эту ситуацию смогла переломить только железная воля Нирмала.

"ЛОДОЧНИК"

Нирмал хоть и уроженец Непала, но не шерпа. Он из равнинной части страны и принадлежит к народу, мужчины которого третью сотню лет служат в особых воинских подразделениях Великобритании, набираемых из непальцев. По традиции этих военных называют гуркхами. Служат, если проходят жесткий отбор. Например, в 2021 году на 400 вакансий претендует 12 тысяч человек. Когда в 2003-м 18-летний Нирмал прорвался в ряды гуркхов, конкурс был не меньше.

В рядах британской армии гуркхи относятся к обычной пехоте, но из-за высоких стандартов подготовки солдат их считают армейской элитой. Наш герой, отслужив пять лет в родной бригаде, из базового лагеря поднялся в настоящий спецназ — Особую лодочную службу, где и провел следующие десять лет. Уже став "лодочником", в 2012 году он оказался на трекинге в окрестностях Эвереста. И тут Нирмала понесло.

КУДА ЛЕЗЕШЬ

Понятное дело, человек с такой жизненной позицией не мог просто пофотографироваться у подножия знаменитых гор. Обзорный трекинг трансформировался в восхождение на гору Лобуче Восточная (6119 метров). В 2014 году Нирмал уже покорил первый восьмитысячник (Дхаулагири), в 2016-м поднялся на Эверест, а в 2017 году возглавил восхождение на Джомолунгму группы из 13 гуркхов. Таким образом непальцы решили отпраздновать 200-летний юбилей сотрудничества гуркхов с ВС Великобритании. В 2018 году Нирмал уволился из армии, чтобы стать профессиональным альпинистом и осуществить тот самый амбициозный проект по покорению 14 восьмитысячников за 7 месяцев.

Стоит отметить, что принять такое решение для непальца было не проще, чем забраться зимой на К2. Непал — бедная страна, и для ее жителей служба в британской армии — это одна из немногих возможностей выбраться из нищеты. Нирмал пожертвовал стабильным доходом и пенсией ради того, чтобы заняться одной из самых рискованных профессий на свете, да еще и без каких-либо финансовых гарантий для него и его семьи. Конечно, спецназовцы тоже рискуют, но до амбициозных покорителей восьмитысячников им далеко.

Правда, кроме изрядной доли безрассудства у Нирмала есть и козыри. Он обладает способностью восстанавливаться от запредельных нагрузок в рекордные сроки. Если говорить про покорение вершин высотой более 8000 метров, то после такого восхождения 99,9% альпинистов находятся в состоянии крайнего истощения, и им требуется несколько дней, а то и недель, на то, чтобы прийти в себя. Непалец покорил три стоящих рядом восьмитысячника — Эверест, Лхоцзе и Макалу — за 48 часов 30 минут.

Более того, Нирмал уверен, что в его действиях гораздо больше трезвого расчета, чем надежды на удачное стечение обстоятельств. Именно поэтому он назвал свой план по покорению 14 восьмитысячников за 7 месяцев Project Possible. Мол, ничего невозможного, ребята.

ФИНАНСОВОЕ ВЫЖИМАНИЕ

Еще одна сильная сторона Нирмала — это организаторские способности. Без них никакие эритроциты с митохондриями не помогли бы ему стать одним из самых знаменитых альпинистов в мире. По словам экс-гуркха, он мог бы завершить Project Possible за четыре месяца вместо шести с небольшим, если бы не необходимость искать финансирование.

В рядах британской армии гуркхи относятся к обычной пехоте, но из-за высоких стандартов подготовки солдат их считают армейской элитой

Всего на программу было потрачено около 750 тысяч фунтов стерлингов — космическая сумма для капрала британской армии. Чтобы собрать эту сумму, Нирмал подрабатывал гидом в течение всего проекта и постоянно искал спонсоров.

Переписка с потенциальными меценатами не прерывалась даже во время восхождений.

Понимание стратегии и тактики, умение быстро принимать решения, способность вести переговоры на равных с любым оппонентом — за этот набор знаний и навыков Нирмал благодарит британскую армию. Опыт

службы в спецназе оказался бесценным при организации опасных экспедиций.

Тем, кому не довелось пройти подобные университеты, расскажем про еще один секрет непальца: ради успеха он ставит на карту все. Заложить дом, чтобы организовать восхождение? Пожалуйста! Назанимать денег? Нет проблем. И вот что интересно: по словам Нирмала, только при восхождении на К2 его осенило, что если он не вернется домой, все долги достанутся в наследство жене. Эта мысль держала альпиниста на склоне лучше кошек и ледоруба.

Жертвы-2021

К сожалению, этой зимой К2 не отпустила домой 5 альпинистов.

16 января, в день, когда на вершину поднялись 10 непальцев, по дороге из первого лагеря в базовый погиб испанский альпинист Серджио Минготе. В ночь с 4 на 5 февраля при спуске из третьего во второй лагерь погиб известный болгарский альпинист Атанас Скатов. 5 февраля на отметке 7800–8000 метров в последний раз видели исландца Джона Снорри Сигурджонссона, чилийца Хуана Пабло Мор Прейто и пакистанца Мухаммада Али Садпара. 18 февраля они были объявлены погибшими. Все пятеро альпинистов были опытнейшими профессионалами.

ЗИМА, К2

Несложно догадаться, что мысли о долгах и смерти при подъеме на К2 этой зимой появились у Нирмала неспроста. С самого начала экспедиция пошла не совсем тем маршрутом, на который рассчитывали организаторы.

Дело в том, что, собирая деньги на проект, Нирмал активно его продвигал, создав изрядный ажиотаж. В результате в начале января 2021 года в базовом лагере у подножия Чогори кроме команды самого непальца оказалось еще три группы, включая одну коммерческую, состоящую из 25 клиентов и 29 шерп, организованную компанией Seven Summits Treks (SST). Всезнающие эксперты сразу заявили, что из-за этой толпы лагерь превратился в "цирк с конями", который неплохо было бы разогнать силами местных правоохранительных органов с целью спасения "чайников" от неминуемой гибели на "дикой горе".

Естественно, "коммерсанты" не претендовали на конкурентную борьбу с непальцем, а вот две другие группы пришли на К2 специально, чтобы посоревноваться с Нирмалом. Это команда пакистанца Мухаммада Али Садпара, в которую входили его сын Саджид Али и исландец Джон Снорри Сигурджонссон, а также группа трех шерп под руководством Мингма Галйе Шерпа.

Короче, гора кишит соперниками и любителями, которых, возможно, в ближайшее время придется спасать с риском для жизни и результата экспедиции. А еще на вершине неделями бушует непогода, которая вызывает обоснованное беспокойство за снаряжение — его ребята Нирмала уже успели поднять во второй лагерь (высота 6760 метров), готовясь к подъему.

ПОЛНЫЙ УЛЕТ

После недельного бурана 11 января на небе появилось солнце, и Нирмал со своей группой поднялся во второй лагерь. Как он написал в тот день на своей страничке в Facebook, ураган полностью снес все палатки. Пропала одежда для восхождения, лагерное оборудование, термобелье, рукавицы. А это значит, экспедиция под угрозой срыва: нужно снова искать деньги, снаряжение, договариваться и молиться, чтобы погодное окно не открылось до тех пор, пока не удастся решить свалившуюся проблему.

И тут Нирмалу помогло его умение ценить людей и объединять вокруг себя команду. Мы можем только догадываться, о чем он в этот вечер говорил с коллегами-шерпами из команд SST и Мингма Галйе, но в результате проблемы со снаряжением были решены в течение нескольких дней. А на К2 было решено подниматься вдесятером: Нирмал и пять шерп из его команды, группа Мингма Галйе (трое шерп) и один шерпа из SST. Скорее всего из-за большого количества комерческих клиентов руководство SST смогло выделить для восхождения вместе с Нирмалом только одного сотрудника.

Ветер утих 15 января вечером, и 16-го в час ночи непальские альпинисты отправились штурмовать К2. Погода благоприятствовала, скорость ветра не поднималась выше 20 км/ч, но было непросто. Шерпы потом признавались, что пару раз каждому из них хотелось развернуться и пойти назад. Однако в результате все десять человек оказались у вершины. Последние десять метров до верхней точки они прошли вместе, распевая гимн Непала. Обратно все вернулись в целости и сохранности.

ПОДВИГ ГЕРАКЛА

Нирмал — человек активный и совестливый. Добившись заоблачных высот в альпинизме, непалец поставил себе следующую амбициозную цель — генеральную уборку на маршрутах, которые полюбились альпинистам. На лето 2021 года запланировано наведение порядка на К2, на весну 2022-го — расчистка "авгиевых конюшен" на Эвересте. Среднестатистический альпинист оставляет после себя на горе около семи с половиной килограммов мусора. Это брошенные кислородные балоны, упаковка от еды, порвавшаяся одежда и, конечно, фекалии. Убрав все это "добро" со склонов, Нирмал обещает вплотную заняться глобальным потеплением. Так что покупайте дрова и отопительные приборы. Недостижимые цели... Какими они будут в альпинизме? Думаю, мы скоро об этом узнаем.

Нимс на связи... **МН**

ФОТО: OSPREY EUROPE

Ни одной непалки

Команда Нирмала на зимнем К2

Мингма Галйе Шерпа
Дава Темба Шерпа
Пемчири Шерпа
Гельже Шерпа
Мингма Тензи Шерпа
Мингма Дэвид Шерпа
Дава Тенджинг Шерпа
Кили Пемба Шерпа
Сона Шерпа

ФОТО: OSPREY EUROPE

СОВЕРШЕННО ЛЕТНИЕ

2020 ГОД СТАЛ НАСТОЯЩИМ ИСПЫТАНИЕМ ДЛЯ ТРИАТЛЕТОВ, ВЕЛОГОНЩИКОВ И ДРУГИХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ И ПОКЛОННИКОВ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПАНДЕМИЯ ПОСТАВИЛА КРЕСТ НА МНОГИХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ. НО В ЭТОМ ГОДУ ЖИЗНЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ. МЫ ПОДГОТОВИЛИ РАСПИСАНИЕ РОССИЙСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ И ЧЕМПИОНАТОВ ПО РАЗНЫМ ВИДАМ АКТИВНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ СОСТОЯТСЯ БУДУЩИМ ЛЕТОМ И В КОТОРЫХ ЛЮБОЙ УЧАСТНИК МОЖЕТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ЧЕМПИОНСКИЙ ТИТУЛ.

GRAN FONDO RUSSIA

- **ДИСЦИПЛИНА:** шоссейные велогонки
- **ГДЕ:** 7 российских городов, в числе которых Суздаль, Волоколамск, Тула и Выборг
- **КОГДА:** с 5 июня по 19 августа 2021 года
- **ЧТО БУДЕТ:** массовые велозаезды итальянского чемпионата появились в России несколько лет назад, сразу набрав огромную популярность среди велосипедистов-шоссейников. На лето-2021 запланированы семь заездов в разных городах, каждый из которых будет включать в себя дистанции на 30, 50 и 90 км. Организована гонка блестяще, но дистанции почти всегда сложные и являются серьезным испытанием для гонщиков-любителей, так что лучше начинать готовиться уже сейчас.

IRONSTAR 113 KAZAN 2021 TIMERMAN CUP

- **ДИСЦИПЛИНА:** триатлон
- **ГДЕ:** Казань, Татарстан
- **КОГДА:** 18 июня 2021 года
- **ЧТО БУДЕТ:** “половинку айронмена” (классическая дистанция составляет 3,86 км вплавь, 180 км на велосипеде и 42,2 км бегом) можно будет проделать не без комфорта: к 19 июня вода реки Казанки достаточно прогреется для стартового 1,93-километрового заплыва. Затем триатлетам предстоит 90 км крутить педали по живописнейшему маршруту, проложенному прямо у стен Казанского кремля и главных достопримечательностей города. И в завершение пробежать 21,1 км до финиша на Кремлевской набережной.

ELBRUS WORLD RACE 170

- **ДИСЦИПЛИНА:** трейлраннинг и скайраннинг
- **ГДЕ:** Кабардино-Балкарская Республика, Эльбрусский район, село Терскол
- **КОГДА:** 30 июля — 1 августа 2021 года
- **ЧТО БУДЕТ:** в рамках фестиваля Adidas & Alpindustria Elbrus Race участникам предстоит одолеть 170 километров горных троп, 9700 метров набора высоты, 6 перевалов — и все это за 46 часов. Если вы не настолько уверены в своей мотивации, можно выбрать и более щадящие варианты: от 8-километровой дистанции Elbrus 8 до продвинутой Race длиной 111 км. А юные участники могут проверить свои силы в получасовом забеге Kids протяженностью 1 км по настоящему горному бездорожью.

ЕВРАЗИЯ 2021

- **ДИСЦИПЛИНА:** маунтинбайк
- **ГДЕ:** поселок Исеть, Свердловская область
- **КОГДА:** 9–13 июня 2021 года
- **ЧТО БУДЕТ:** многодневный МТБ-веломарафон под Екатеринбургом позволит поклонникам маунтинбайка применить все свои умения на четырех трассах, каждая из которых рассчитана на 1 день и вне зависимости от протяженности изобилует лесными тропами, каменистыми склонами скального массива Чертово Городище и крутыми поворотами на размытых проселочных дорожках берегов Исетского озера.

LADOGA TROPHY

- **ДИСЦИПЛИНА:** офф-роуд
- **ГДЕ:** Ленинградская область,
- **КОГДА:** 5–13 июня 2021 года
- **ЧТО БУДЕТ:** поучаствовать в 8-дневном фестивале имени Пыли и Грязи может любой любитель покатушек по бездорожью на двух или четырех колесах. В списке из 17 категорий значатся автомобили всех мастей, багги, квадроциклы, мотоциклы и велосипеды. Разместиться можно в палатке, кемпере или автодоме в одном из трех базовых лагерей, где, несмотря на кажущийся аскетизм, есть столовая, сауна и даже бар.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЫБОР ПАРТНЕРА

Первое испытание, которое встает на пути любого триатлониста или велогонщика, — прибыть к месту старта бодрым и полным сил, а также довезти в целости и сохранности свою экипировку, желательно не таща ее на собственной спине. Самым комфортным вариантом для такого путешествия является вместительный и удобный автомобиль, позволяющий не только взять с собой все необходимое, но и спланировать маршрут так, чтобы превратить поездку в настоящее путешествие. На примере Peugeot Partner Crossway разбираемся, какими качествами должен обладать идеальный автомобиль для поездки к месту старта соревнований из нашего списка.

КОМФОРТНЫЙ САЛОН

В любом путешествии важно, чтобы водитель и пассажиры чувствовали себя свободно и не мешали друг другу локтями. У Peugeot Partner Crossway сзади три индивидуальных удобных кресла, которые каждый пассажир может отрегулировать под себя и на которых с комфортом разместятся не только дети, но и рослые пассажиры. На спинках передних сидений предусмотрены откидные столики, для зарядки устройств и гаджетов в салоне имеются 3 USB-порта, а с помощью мультимедиа на базе Android с доступом к Google Play Market можно скоротать время в дороге за прослушиванием аудиокниги или любимой музыки — при наличии Wi-Fi легко скачать из Google Play Market нужное приложение.

ВМЕСТИТЕЛЬНЫЙ БАГАЖНИК

В нашем случае к обычному дорожному багажу прибавляется как минимум еще и экипировка. Важно разместить вещи так, чтобы пассажирам не приходилось держать их на коленях. В Peugeot Partner Crossway этот вопрос легко решается благодаря 675-литровому багажнику. А если вам и этого объема покажется мало, можно сложить три раздельных задних сиденья и получить полезное пространство в 3000 литров, куда поместится даже иной квадроцикл. Для небольших вещей в салоне предусмотрено множество дополнительных отсеков общим объемом 154 литра — здесь любая мелочь обретет свое законное место и не потеряется в салоне.

Отдельная фишка Peugeot Partner Crossway — сдвижные задние двери. Они, а также широко открывающаяся задняя дверь помогают легко и просто погрузить в машину багаж любых габаритов.

ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Слишком частые заезды на заправку крадут не только ваши деньги, но и драгоценное время, поэтому экономичность автомобиля в путешествии становится особенно важным критерием. Peugeot Partner Crossway предлагает на ваш выбор бодрый бензиновый 1,6-литровый двигатель (с АКПП или 6-ступенчатой “механикой”), выдающий 115 л. с. и потребляющий всего 6,7 литра топлива на 100 км, или же надежный и тяговитый 90-сильный дизель того же объема, который “ест” и того меньше — всего 5 литров на 100 км и работает в паре с механической коробкой передач.

ПРОХОДИМОСТЬ

В автопутешествии могут встретиться не только идеальные асфальтированные дороги, но и проселочные участки с коварными условиями вроде песка или грязи. В Peugeot Partner Crossway предусмотрена технология Grip Control, отвечающая за повышенную проходимость машины в сложных условиях. Система самостоятельно распределяет крутящий момент и адаптирует сцепление колес автомобиля с дорожным покрытием, будь то песок, грунт или снег.

21 ТЕНДЕНЦИЯ 2021

ЗДОРОВЬЕ & ФИТНЕС

Сегодня мало кто рискнет предположить, что будет завтра, не говоря уж о ближайших месяцах. Но MH знает и поэтому собрал для вас мнение экспертов в области велнеса. Можно сказать наверняка: тот, кто вкладывается в здоровье, не прогадает. Итак, вот как вы будете поддерживать свою форму в 2021 году.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМИ МИЛАР

ФОТО: CHARLIE SURBEY

01
Вим Хоф проповедует не только тренировки на холоде, но и правильное дыхание

ТРЕНЕР

Мэтт Делейни
менеджер по инновациям сети фитнес-клубов Equinox

Люк Уорсингтон
спортивный ученый и персональный тренер

Клайв Ормерод
CEO сети фитнес-клубов Les Mills

Камаль Патель
основатель исследовательской группы examine.com

Бет МакГроарти
директор исследований Global Wellness Institute

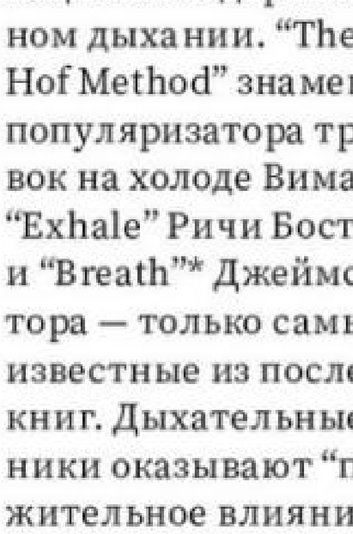
Дэвид Минтон
директор компании Leisure Database

Дэмиан Сунг
основатель платформы питания и образования Form

Лаура Хилл
старший редактор ресурса о велнесе Welltodo

01 Придется помнить о дыхании

● Covid-19 поражает легкие, а маску носить теперь должны все. Amazon тоннами рассылает по миру публикации об оздоровительном дыхании. "The Wim Hof Method" знаменитого популяризатора тренировок на холоде Вима Хофа, "Exhale" Ричи Бостока и "Breath"* Джеймса Нестора — только самые известные из последних книг. Дыхательные техники оказывают "положительное влияние на здоровье и работоспособность благодаря снижению уровня беспокойства и сохранению энергии", считает Мэтт Делейни из Equinox. "Даже небольшие изменения в стереотипе дыхания бывают переломными", — согласна с ним Бет МакГроарти из Global Wellness Institute.



* В РОССИИ ЭТИ КНИГИ ЕЩЕ НЕ ИЗДАВАЛИСЬ, ПОЭТОМУ МЫ ПРИВОДИМ НАЗВАНИЯ НА ЯЗЫКЕ ОРИГИНАЛА.

02 Офлайн сольется с онлайном

● **Еще в 2019 году MH** в материале "Тренировки-2029" предсказал синергию между спортзалами и виртуальными тренировками. Переход ускорился. Закрытые из-за Covid-19 фитнес-залы стали менять модель работы с быстротой Усэйна Болта. Открытие залов после локдауна из-за требований к социальной дистанции не смогло повернуть процесс вспять, и появился Fitness 2.0. По словам Клайва Ормерода из Les Mills, это программы, позволяющие людям заниматься там, где им удобно, и тогда, когда им удобно. Например, выбирать между офлайн-тренировкой в соседнем фитнес-центре или виртуальной — за океаном в нью-йоркской боксерской студии Rumble.

03 Психическое здоровье займет умы

● **Интерес к занятиям йогой** по программе **Bodybalance** в сети Les **Mills вырос** после локдауна **на** 600%. "Экономические проблемы и психологический стресс **заставили** людей обратить **внимание** на техники **самопознания и обретения** душевного **равновесия**", — говорит **Камаль** Патель из explore.com.**Еще** одна инновация, **которую** относят к эффективным проактивным методам борьбы с хандрой, — разговорные онлайн-терапии.

04 Бесконтактные технологии — новое золото

● Прикосновение — базовая ценность для нашего самочувствия. Социальная дистанция в "дивном новом мире" — это не только ограничение живого общения, это еще и дефицит телесного контакта, который плохо влияет на здоровье. МакГроарти возлагает надежды на альтернативы человеческим рукам: пневматические компрессионные массажеры, виброакустические кровати, тактильные интерфейсы для пальцев и сенсорные перчатки. В будущем — одежда для коррекции осанки.

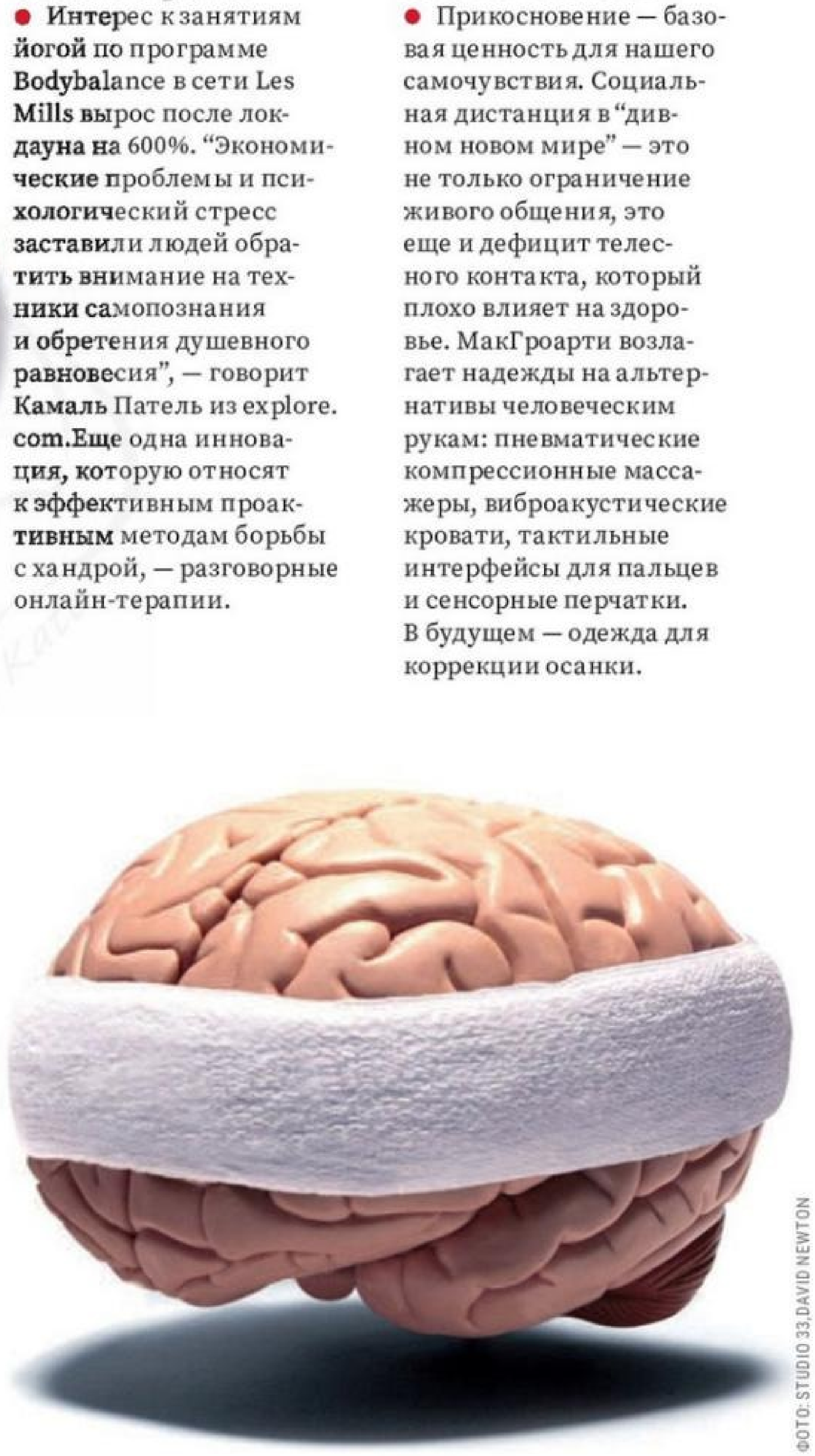


ФОТО: STUDIO 33, DAVID NEWTON

05
УПРАЖНЕНИЯ ЗАЩИТЯТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

● Как показал 2020 год, хорошая физическая форма помогает не только лучше себя чувствовать, но и легче переносить болезни, в том числе и Covid-19. "Стало гораздо больше людей, которые обращаются с просьбой оценить их уровень подготовки и состояние организма, чтобы потом на основе этих данных отслеживать свой прогресс и двигаться к четкой цели, снижающей риск заболеть", — говорит Люк Уорсингтон. Многие тренажерные залы уже сами предлагают эти услуги. "Так было везде десять лет назад, до эпохи Instagram", — отмечает он. Также будет возврат к проверенным методикам и отказ от новых и непроверенных.

06
Фитнес-клубы сменят адреса

● Некоторые фитнес-клубы смогут вернуться в доковидную "форму", но у тех, кто расположен в офисных районах городов, перспективы незавидные, рассказывает Дэвид Минтон из Leisure DB. Будут сказываться ограничения, связанные с социальной дистанцией, и растущий аппетит к удаленной работе. Но залов вряд ли станет меньше. Во-первых, будут открываться новые в спальных районах — поближе к "надомникам". Во-вторых, из-за экономического спада снижаются цены на аренду, в том числе в крупных торговых центрах. Возможно, скоро мы будем ходить в ТЦ, чтобы побродить среди небольших тренажерных залов, выбирая тренировку себе по вкусу и по карману.

07
Станет много программ восстановления после Covid-19

● Время покажет, насколько сильно коронавирус искалечил наше здоровье. Но и сейчас список последствий внушительный: фиброз легких, потеря мышечного тонуса, синдром хронической усталости, патологии сердца, почек и ЖКТ. Такие хвори затрудняют возвращение к тренировкам. Да и вызванные Covid-19 проблемы с психикой не облегчают задачу. Но выход есть. Например, на базе Королевского госпиталя в Гвенте (Великобритания) разработана программа для пациентов после ИВЛ: 90-минутные сессии на велотренажере, беговой дорожке, с добавлением бокса и пилатеса, а также услуги психолога и диетолога.

ФОТО: JULIAN BENJAMIN; МОДЕЛЬ: BEN GREGORY/WMODELS

08
Пить будем меньше, гидратироваться больше

● 8 стаканов воды в день — миф. Потребность в жидкости индивидуальна. А еще важно достаточное количество электролитов в питье. Грамотная гидратация при физической активности стала модной. “Это было важно для атлетов, а теперь пошло в массы”, — говорит Дэмиан Сунг. По его словам, сейчас очень популярны напитки Hydrant, в которых содержание электролитов в три раза больше, чем в обычных спортивных напитках или фруктовых соках.

09
Физическая активность станет политической

● В ответ на коронавирус Япония и Китай призвали население активнее заниматься спортом. В Великобритании премьер-министр после Covid-19 публично пожаловался на полноту и нанял персонального тренера. Тем, у кого не так много денег, придется объединяться, чтобы, например, бороться за строительство новых социальных спортивных объектов. Дэвид Минтон из Leisure Database считает, что это приведет к политизации фитнес-вопроса.

10
ПОПУЛЯРНОСТЬ ПРОБЕЖЕК ВЕРНЕТСЯ

● “Нравятся вам кардиотренировки или нет, невозможно отрицать их огромную пользу для здоровья”, — говорит Делейни. Бег обошел другие формы физической активности во время локдауна, и он продолжит лидировать в 2021 году. Кроме того, по словам Делейни, пробежки набирают популярность у поклонников высокоинтенсивных интервальных тренингов (ВИИТ). ВИИТ дает хорошие результаты, но может оказывать негативное влияние, если заниматься в этом режиме слишком часто. Выход — периодически отказываться от высокоинтенсивных сессий в пользу кардио или дополнительного дня отдыха.

11
Фитнес-клубы расширят ассортимент услуг

● В пабах начали кормить, потому что на одной выпивке было сложно заработать. Пандемия ярко продемонстрировала, что фитнес-центрам тоже нельзя полагаться только на продажу абонементов. Начав с онлайн-тренировок, они перейдут к продаже еды и напитков, оказанию услуг по 3D-сканированию тела, проведению медосмотров, созданию офлайн- и онлайн-магазинов по продаже оборудования и экипировки для тренировок и активного отдыха. Крупные сети фитнес-центров уже начали покупать магазины по продаже спортивного инвентаря.

ФОТО: DAN MATTHEWS, PHILIP HAYNES; МОДЕЛЬ: MATHEW OVENS/W MODELS; СТИЛИСТ: ABENA OFEI; ФУД-СТИЛИСТ: JACK SARGESON

12
Гаджетов для фитнеса прибавится

● Согласно ежегодным обзорам глобальных фитнес-трендов, публикуемых Американским колледжем спортивной медицины, гаджеты лидируют на протяжении четырех из последних пяти лет. “Apple, Google, Amazon и другие гиганты будут действовать еще агрессивнее на этом рынке, предлагая новые решения”, — говорит Хилл. Платформа Fitness+ от Apple предоставляет тренировки, заточенные под использование Apple Watch и Apple Music. А браслет Halo от Amazon умеет определять ваше настроение по тону голоса.

13
МЫ УЕДЕМ ИЗ ГОРОДОВ

● Удаленка останется в нашей трудовой жизни надолго. И нам предстоит по-новому взглянуть на то, каким должно быть наше рабочее место и где оно должно быть расположено. Цифровое кочевничество — это не попытка оставить свой след на домашнем диване, скрючившись над ноутбуком. По словам МакГроарти, исход из городов в поисках более дешевой жизни и доступа к красотам природы уже начался. Вдобавок у тех, кто не может позволить себе обычный отпуск, набирают популярность “работпуски”. В мире, где совещания проходят в Zoom, отсутствие работника в родном городе засечь непросто.

ФОТО: JULIAN BENJAMIN; МОДЕЛЬ: MATHEW OVENS/W MODELS

14
Дома превратятся в ковчеги

● Во время самоизоляции многие сравнивали свои жилища с тюрьмой. Но есть и другая тенденция: раз уж из дома нельзя выйти, надо превратить его в идеальный ковчег для путешествия по бурным водам пандемии. Поэтому набирают популярность домашние системы очистки воды и воздуха, оборудование для велнес-комнат, шкафы для дезинфекции посуды и биодинамические светильники с УФ-лампами, которые не только поддерживают циркадные ритмы, **но и убивают болезнетворные бактерии.**

ФОТО: UNRUH JONES; PHILIP HAYNES; МОДЕЛЬ: ROB HARTLEY

15
Экипировка "позеленеет"

● **Новозеландский производитель одежды и обуви** для спорта Allbirds начал указывать углеродный след при производстве каждой вещи. Прямо на этикетке, чтобы мы знали, как "коптим", чтобы побегать. Компания Adidas обещает выпустить в этом году первые углеродно-нейтральные кроссовки. Швейцарцы из компании On Running придумали работающий по подписке сервис обмена старых кроссовок на новые. Подписчики сервиса за 35 швейцарских франков в месяц получают пару кроссовок, которую нужно поменять на новую по достижении "критического пробега" — около 600 км. Сама обувь сделана почти целиком из соединений, содержащихся в касторовых бобах.

16
Папы будут тренироваться детьми

● На карантине папы оказались заперты в одном помещении с детьми. Некоторым пришлось действительно несладко. Но теперь дети привыкли проводить время вместе. Да и вы, оказавшись в изоляции от рабочих авралов и походов на футбол с друзьями, вспомнили, как хорошо дать волю отцовскому инстинкту. А кто сказал, что совместный досуг не может приносить пользу обеим сторонам? Вариантов полно: можно тренировать детей, тренироваться с детьми и, например, тренироваться детьми.

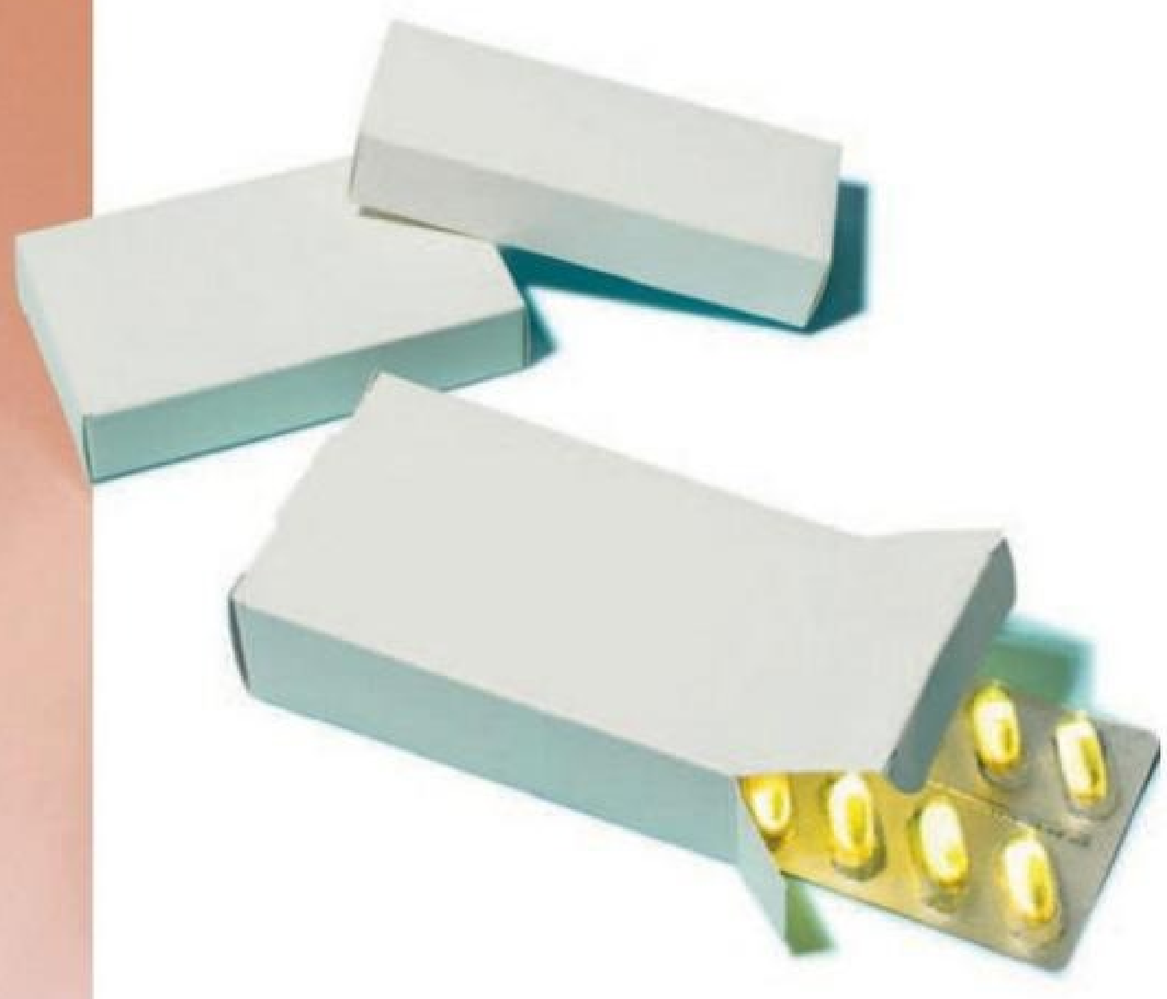
17
Фитнес-трекеры будут отслеживать Covid-19

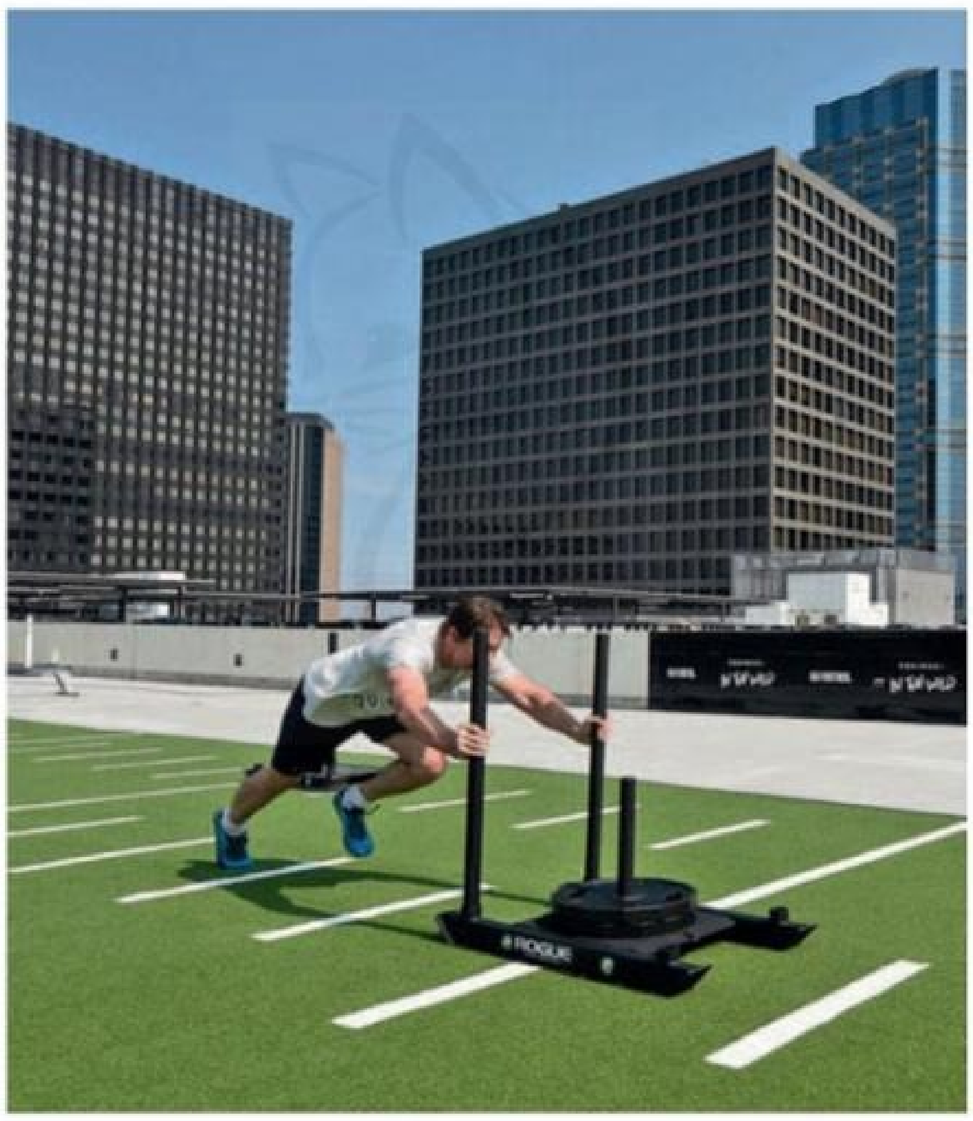
● Умные часы, браслеты и кольца станут сообщать владельцу, что пора на самоизоляцию. Еще в мае 2020 года учеными Университета Западной Вирджинии был проведен эксперимент по отслеживанию состояния здоровья с помощью Oura Ring. В ходе исследования анализировались значения температуры тела и давления владельцев колец. Оказалось, что с помощью этих данных в 90% случаев заражение Covid-19 выявлялось за три дня до появления первых симптомов.

18
ВСЕ ПОЛЮБЯТ ГИРИ

● Нет лучшего снаряда для развития силы, координации и укрепления сердечно-сосудистой системы, чем гири. "Огромное количество людей ищут варианты тренировок, для которых требуется минимум пространства и которые дадут максимальный результат. Для этих целей гири незаменимы", — говорит Делейни. Однако прежде чем приступить к казачьим приседам и свингам, Делейни советует получить онлайн- или офлайн-консультацию тренера. Гири хоть и занимают мало места, но любят серьезный подход.

ФОТО: ROWAN FEE; OWEN KOLASINSKI/BFA.COM





19
Снаружи будет лучше, чем внутри

● По данным последних исследований, коронавирус в 18,7 раза легче передается внутри помещений, чем на улице. Хороший повод пойти во двор на турник, а не в качалку. Как сообщает издание Health Club Management, самые находчивые из менеджеров фитнес-залов в ответ на пандемию поставили часть оборудования на улицу и начали проводить тренировки на свежем воздухе. Популярность всепогодных тренировочных программ в ближайшее время будет только расти.

20
Иммунитет будет хорошо продаваться

● Сейчас можно продать что угодно, лишь бы средство обещало "повысить иммунитет". "Это превратится в серьезный бизнес", — считает МакГроарти. "Результаты испытаний всевозможных антиковидных средств продолжат появляться и в 2021 году, — добавляет Патель, — и спрос будет высоким". Оздоровительные центры станут предлагать программы "повышения иммунитета", на этот же эффект будут ссылаться гуру всех форм физической активности от тяжелой атлетики до техник дыхания. Главное, помнить, что разница между лекарством и ядом всего лишь в дозировке.

21
Ютуберы "прокачаются"

● Во время самоизоляции было приятно, что тренеры про нас не забывают и записывают ролики с тренировками для YouTube. "Однако ребята обычно уделяют слишком много внимания разговорному жанру, а это скучно", — говорит Минтон. Привыкнув к тренировкам на экране, мы теперь хотим чего-то особенного. Это как с порно. Например, Ормонд обещает: "Захватывающие кинематографические сюжеты, заставляющие пользователей ощутить себя в центре шумной фитнес-студии". Это вам не ролики, снятые на фоне ковра в хрущевской однушке. **МН**

Голая правда

Дмитрий Путылин
фитнес-директор Men's Health

КАК ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ И СРОЧНО ПОДКАЧАТЬСЯ К СЕЗОНУ ФУТБОЛОК И ПОЛО? ОСОБЕННО ПОСЛЕ ГОДА ЗАКРЫТЫХ НА КАРАНТИН ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ И УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ ДОМА В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ ХОЛОДИЛЬНИКА. МН ОТВЕЧАЕТ ПО ВСЕЙ СТРОГОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ФИТНЕС-НАУКИ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ ПУТЫЛИН @dmitryputylin

Весна идет, прятать разбухшее за время карантина тело в свитере и пуховике уже не получится. И тут на нас обрушивается бурный поток рекламы чудодейственных средств, обещающих скорейшее возвращение в форму. Из каждого утюга предлагается купить новые, невероятно эффективные "жиросжигающие" средства для "гарантированного похудения за неделю", пройти курс суперэффективного массажа или оплатить со скидкой сразу десять сессий на суперсовременных тренажерах, занятия на которых "в двадцать семь раз более действенны по сравнению с обычными тренировками". Но с нашей помощью вас не проведешь. Мы пойдем к цели научным путем, пользуясь доказательной базой современной нутрициологии и физиологии.

Сразу предупреждаем: чудес не бывает, по крайней мере в нашем издании. Похудеть на 25 кг или набрать 10 кг мышечной массы за оставшиеся до лета 2021 года пару месяцев нереально. Если перед вами стоят подобные задачи, то с нашей помощью можно подготовиться к пляжному сезону 2022 года. Но это не страшно, главное, вы на правильном пути, а адекватные ожидания от прогресса помогут вам не бросить начатое, не увидев результатов, которые в рекламе обещали "через неделю".

И еще. В пытливых умах наверняка уже зреет вопрос: а можно ли убить двух зайцев сразу? Набрать мышечную массу и похудеть одновременно? Конечно. Это так называемая рекомпозиция. Похудеть и накачаться можно при соблюдении некоторых условий. Рассказ об этом требует отдельного материала. Но сразу скажу: если похудение и работа над увеличением мышечной массы идут параллельно, видимые результаты в увеличении объема мускулатуры проявляются гораздо медленнее, чем когда эти два процесса идут по отдельности. Сначала похудеть, а потом пойти на массонабор — это проще и быстрее. Поэтому ниже мы расскажем отдельно о том, как сбросить лишние килограммы и как потом нарастить вместо них мускулатуру.

1. ХУДЕЕМ

С процентами

Начнем с похудения, поскольку результаты этого процесса можно увидеть в зеркале и на весах уже через пару недель, в отличие от набора мышечной массы (это более трудоемкий процесс). На что рассчитывать, если вы опытный боец фитнес-фронта и не бежите гуглить загадочно жужжащую аббревиатуру КБЖУ?

Здесь всё просто. Установите для себя реалистичную скорость потери подкожного жира: 0,5–1% от веса вашего тела в неделю. Чем больше лишних килограммов, тем выше скорость похудения. Чем меньше осталось до кубиков мечты, тем медленнее процесс.

Узнать свой процент подкожного жира можно, сделав биоимпедансный анализ тела. Он показывает, сколько у вас мышц, а сколько — предательски набранного за время бесчисленных зум-конференций подкожного жира. Обычно техника для биоимпедансного анализа есть в фитнес-клубах и медицинских центрах.

Кубики у мужчин становятся заметными, когда остается около 15% подкожного жира и меньше. При 10% вы уже Аполлон, и вам дорога на пляж, щеголять обнаженным торсом

Зная процент мышц и жира в своем теле, можно сделать нехитрый расчет: допустим, вы мужчина, который хочет похудеть с 100 до 80 кг. Комфортная скорость похудения без самопожертвования и срывов — это 0,5% в неделю. Сле-

ФОТО: JOBE LAWRENSON; ФУД-СТИЛИСТ: VICKY'S DONUT

довательно, при весе 100 кг это минус 500 г в неделю. Получается, за месяц вы потеряете примерно 2 кг. Это значит, что к своей цели (80 кг) вы дойдете за 10 месяцев. Если будете настроены более серьезно и дисциплинированно, то можно рассчитывать на скорость похудения 1% от веса тела в неделю. И тогда нужный результат будет достигнут примерно через 5–6 месяцев.

Не забывайте: процесс похудения не линейный, вас ждут метаболическая адаптация, плато и пересчеты калорийности. Хотел бы я пообещать вам более радужные перспективы, но именно 0,5–1% и есть реалистичные цифры нашей физиологии, если мы хотим терять только жир, сохраняя мышечную массу (если худеть быстрее, то вместе с жиром сгорят и мышцы — вам это надо?). Важно! Эта скорость похудения работает для тех, кто ведет учет питания дисциплинированно, ответственно и терпеливо. Если бывают срывы или "посчитаю на глаз", то и худеется медленнее.

Эпоха дефицита

Не слушайте рассказы новоявленных фитнес-гуру про то, что калории ничего не значат. Законы термодинамики и сохранения энергии в этой вселенной одинаково действуют на всех, включая этих "специалистов". А значит, чтобы похудеть, нужно тратить энергии больше, чем потребляешь. Это называется "создать дефицит калорий".

Первым делом надо определить, сколько калорий необходимо именно вам с учетом того образа жизни и физической активности, который вы ведете, а также желания сбросить вес. Такие расчеты можно проделать с помощью любого онлайн-калькулятора калорий. Получив исходное число, не стоит переживать по поводу его точности. В любом случае оно — это лишь отправная точка начала отсчета. Точную калорийность для себя у вас все равно получится определить только опытным путем, наблюдая за реакцией организма на питание в пределах полученной нормы.

Для этого необходимо будет некоторое время мониторить вес: в течение пары недель взвешиваться на пустой желудок и следить за средненедельным показателем. Если он пошел вниз, то вам подходит рассчитанное количество калорий. Если же вес стоит или растет, то обращаемся к простому "правилу 100" — сокращаем свою норму на 100 калорий и продолжаем контролировать средненедельные показатели.

Обратите внимание, что никакого единственно верного соотношения жиров и углеводов для организма не существует. Придерживаясь рекомендованной дозировки белка, вы можете составлять свой рацион так, как вам комфортно, не усложняя себе жизнь поиском золотой пропорции. С одной лишь рекомендацией: следите за клетчаткой! Этот вид волокон чрезвычайно важен для здоровья. Точное количество клетчатки можно не высчитывать, просто старайтесь есть не меньше 500 граммов овощей и фруктов в день. Это минимум, больше — лучше.

И не забывайте, что все макронутриенты по-своему важны. Белки выполняют десятки незаменимых функций в организме и необходимы для насыщения и поддержания мышечной массы. Углеводы обеспечивают организм энергией для тренировок и повседневной жизни. Жиры нужны для гормональной регуляции и для того, чтобы на диете не стало неимоверно грустно и скучно.

НОРМА КАЛОРИЙ

Как узнать, сколько энергии необходимо расходовать именно вам

1. Найдите в интернете любой калькулятор калорийности (можно воспользоваться калькулятором на моем сайте putylin-fitnes.ru/kalc).
2. Укажите свою цель (похудеть, набрать вес, поддержать вес).
3. Укажите рост, вес, пол.
4. Выберите свой уровень активности.

Важно: не используйте для определения своей нормы калорийности калькуляторы в приложениях для подсчета калорий. В большинстве приложений они работают с большой погрешностью.

БЖУ

Распределяем белки, жиры, углеводы в рационе по науке

1. **Белки** Белок — это самый важный макронутриент для нашего организма. Его дозировка в суточном рационе не должна опускаться ниже 1,6–1,8 грамма на килограмм веса. Большую часть белка желательно получать из продуктов животного происхождения, содержащих полный состав незаменимых аминокислот.
2. **Жиры** По жирам рекомендую не опускаться ниже 20% от суточной калорийности. Всё, что ниже, как минимум оставит вас без строительного материала для производства драгоценного тестостерона. Уверен, ни вы, ни ваша женщина такой подход не оцените.
3. **Углеводы** Рассчитав белки и жиры, оставшуюся калорийность можете пустить на углеводы.

2. НАРАЩИВАЕМ

Эффект новичка

Сначала рассмотрим, на какой прирост мышечной массы можно рассчитывать, если делать все "по учебнику". Тем более что на этот счет есть конкретные данные многочисленных научных исследований. Общее правило гласит, что новички в среднем наращивают мускулатуру быстрее опытных атлетов. У тех, кто ходит в зал первый год, в месяц прибавляется по 0,5–1,5 кг мышц в месяц, у продолжающих атлетов — 0,2–1 кг в месяц, у тех, кто ходит в качалку более 3 лет — 0,09-0,2 кг в месяц.

Напрашивается вывод: если вы впервые решили заняться силовыми тренировками, постарайтесь заниматься сразу же методически верно и максимально интенсивно. У вас есть год, чтобы построить крепкий фундамент. Затем результаты будут уже не такие впечатляющие, и придется вспомнить,

ФОТО: MICHAEL HEDGE; ФУД-СТИЛИСТ: LUCY-RUTH HATHAWAY/HERS AGENCY

что визуальное изменение фигуры — это лишь видимая нам вершина айсберга.

Основные перемены происходят внутри, на глубинных уровнях физиологии и обменных процессов. Каждая тяжелая силовая тренировка — это кирпичик, который вы медленно, но верно и последовательно закладываете в фундамент своего здоровья.

Режим жима

Теперь к тренировкам. Оптимальное время сессии должно составлять около часа. Плюс-минус пятнадцать минут, но не больше. Если вы находитесь в зале дольше часа, это означает лишь, что ваша программа тренировок составлена с ошибками, и тренируетесь вы с меньшей интенсивностью, чем могли бы.

Постарайтесь подобрать количество упражнений, время отдыха между ними и между подходами таким образом, чтобы ваша тренировка получилась длиною в 45–60 минут без учета времени на разминку.

Я не буду сейчас упоминать о кортизоле, который растет тем больше, чем дольше вы тренируетесь. Хочу напомнить только про интенсивность. Для нас — тех, кто растит мышцы, — важен также и объем тренировки (количество подходов и повторений, перемноженное на поднятый вес). Но он не должен быть растянут по времени, как у пауэрлифтеров или штангистов. Его нужно уместить в короткий промежуток времени. Потому что всё это время вы должны поддерживать метаболический стресс в мышцах, не позволяя себе отдыхать больше двух-трех минут в тяжелых комплексных упражнениях вроде приседаний, тяг и жимов и больше минуты в изоляции, как, например, в подъеме штанги на бицепс или в разгибаниях на трицепс. Ваша задача — атаковать свои мышцы максимально возможными для вас весами при идеальном соблюдении техники и полной амплитуде. Это важное условие для создания механического стресса.

Помните, что чем больший момент инерции вы используете в упражнении, тем меньше нагрузки получает целевая мышечная группа. Чем меньше нагрузки она получает, тем более бесполезным выходит упражнение в итоге. Тренировка должна быть точной и эффективной, как снайперский выстрел, а не беспорядочной стрельбой по воробьям. Всё продумайте, хорошо подготовьтесь, сконцентрируйтесь и выложитесь за один час. А дальше уже очередь правильного питания и восстановления.

МИФ ПРО ЖИРОСЖИГАНИЕ

▶ Силовая тренировка, как, в принципе, и кардио такой же длительности, расходует настолько незначительное количество энергии, что походы в зал за жиросжиганием — это древнейшее заблуждение. Тренировки выполняют десяток других полезных функций, но жиросжигающая точно на последнем месте. А правильное питание — на первом.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

▶ Многочисленные исследования показывают, что люди, которые недосыпают, существенно сокращают свой потенциал. Они способны поднять меньшие веса, чем те, кто хорошо отдыхает и восстанавливается. У них ниже скорость жиросжигания и набора мышечной массы.

Фитнес-гурме

С питанием при наборе мышечной массы сложностей нет. В ход идут всё те же знания по макронутриентам, которые вы получили выше, разбираясь с похудением, но с одной лишь оговоркой. Для обеспечения роста мускулатуры в калькуляторе калорийности мы в этом случае выставляем параметр "поддержание" и прибавляем к нему 200–300 калорий. Этой энергии будет достаточно для того, чтобы вы находились в небольшом энергетическом профиците. Такой профицит максимально убережет вас от неминуемой параллельной прибавки жировой прослойки.

Если вы горите желанием потратить свои деньги на волшебные баночки со спортивным питанием, то, пожалуйста, не спешите. Все продавцы-консультанты спортпита очень ладно рассказывают о чудо-свойствах спортивных добавок. Но вам нужно научиться снимать лапшу с ушей — рекомендую брать только те вещества, эффективность которых доказана и перепроверена сотнями научных исследований.

Для ментальной концентрации и повышения общего уровня энергии выбирайте кофеин, для улучшения силовых показателей — креатин, при нехватке белка в рационе — порошковый протеин. С оговоркой "посоветуйтесь с врачом" можно рекомендовать дополнительный прием витамина D и рыбьего жира. Это всё. Да-да, я ничего не забыл — жиросжигатели тоже напрасная трата денег.

С одной стороны, при кажущихся на первый взгляд сложностях фитнеса и нутрициологии всё не так запутанно. Регулярные тренировки и осознанное питание — это не ракеты в космос запускать. Базовые принципы достаточно понятны и просты. Другое дело, что реализация простых решений на регулярной основе в течение длительного времени требует от нас не столько высшей математики в расчетах и глубинного понимания биохимии, сколько твердых качеств характера и адекватной самооценки.

Знания о том, как лейцин запускает механизм мышечного роста, каков термический коэффициент белка и как протекает цикл Кребса, несомненно, полезны, но в повседневном применении всегда проигрывают простым и понятным качествам нашей личности — именно их я бы рекомендовал настойчиво прокачивать. Речь о терпении, дисциплине, регулярности и постоянстве. Это то, что действительно влияет на прогресс в похудении и построении тела. Принимая такой "коктейль" на регулярной основе, заменив им все "волшебные таблетки", обещающие результат здесь и сейчас, вы добьетесь гораздо больших успехов и в более короткие сроки. **МН**

ФОТО: GETTY IMAGES

СНИКЕРЫ
И БРЮКИ, **GEOX**

ГАРДЕРОБ

Кроссы на воздухе

СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ГАРДЕРОБ БЕЗ УДОБНЫХ СНИКЕРОВ, НО В ЖАРКОЕ ИЛИ ДОЖДЛИВОЕ ВРЕМЯ ПОДОЙДУТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ.

Сорок сотрудников, работа которых заключается в разработке и тестировании новых решений. Бренд Geox явно не согласен с утверждением, что лучшее — враг хорошего, и год за годом совершенствует то, что и так близко к идеалу.

Весенне-летняя коллекция итальянцев — это бенефис сникеров с потрясающими дышащими свойствами, достигнутыми в первую очередь за счет запатентованной перфорированной подошвы со встроенной мембраной. В таких комфортно весь день, какие бы сюрпризы ни подготовила погода. Удивлять умеют и сами Geox, например, богатством выбора: есть и минималистичные модели, и комбинированные из замши, кожи и высокотехнологичной сетки.

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

ТОЛСТОВКА
И БРЮКИ, **BYTOM**

ЛИКИ ЧЕМПИОНОВ

ЖИЗНЬ ВСЕ БОЛЬШЕ ПОХОЖА НА БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ, БОИ БЕЗ ПРАВИЛ И БЕСКОНЕЧНОЕ ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА. ЧТОБЫ ВСЕГДА ВЫХОДИТЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ, НАДО БЫТЬ В ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЕ. НАПРИМЕР В ТАКОЙ. МЫ ВЫБРАЛИ ШЕСТЬ СОЧЕТАНИЙ СПОРТИВНОГО КОСТЮМА С ОДЕЖДОЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

ФОТО: WOJCIECH MAŁKOWICZ; СТИЛЬ: AGNIESZKA OLSZEWSKA-CZUMA; ПРОДЮСЕР: DONATA KAUFHOLD

КОСТЮМ, **RAGE AGE**
КОСУХА, **OCHNIK**
БОТИНКИ, **KAZAR**

Дерзко

Собираетесь встретиться с друзьями? Замените обыденные джинсы и свитшот на спортивные брюки и толстовку с капюшоном. Яркий красный цвет, ботинки на массивной подошве и косуха добавят образу разумную дозу экстравагантности и агрессивности.

2

Монохромно

Собираетесь за город? Наденьте хлопковые спортивные брюки, толстовку с капюшоном и стеганый пуховик — будет тепло и комфортно. Чтобы комплект не был скучным, создайте акцент с помощью яркого поло и принта на толстовке. Аксессуары лучше тоже подобрать в тон, а уж цвет настроения зависит от вас.

ТОЛСТОВКА, БРЮКИ И ПУХОВИК, **VISTULA**
ПОЛО, **SUPER DRY**
СУМКА, **NEW BALANCE**
ЧАСЫ, **HUGO BOSS**
ОЧКИ, **SOLARIS**

ТОЛСТОВКА
И БРЮКИ, **RESERVED**
ВОДОЛАЗКА
И ПАЛЬТО, **LAVARD**
СУМКА И БОТИНКИ,
OCHNIK

3

Повседневно

Меланжевые брюки и толстовка — универсальный комплект. Вы можете носить их вместе или по отдельности. В сочетании с водолазкой, высокими ботинками и легким пальто получается железобетонный образ короля каменных джунглей.

ТОЛСТОВКА
И БРЮКИ, **VISTULA**
РУБАШКА
И ПИДЖАК, **BYTOM**
БОТИНКИ, **KAZAR**
ОЧКИ, **CARRERA**
ЧАСЫ, **BERGSTERN**

4

Олдскульно

Спортивный костюм с лампасами в сочетании с двубортным вельветовым пиджаком и рубашкой создает стильный ретрообраз. Этот лук лучше всего дополнить олдскульными ботинками. Главное, сочетайте не более трех цветов. В таком виде смело отправляйтесь в кино, отважно — на выставку и бесстрашно — на прогулку.

ТОЛСТОВКА И БРЮКИ,
MASSIMO DUTTI
РУБАШКА, **WÓLCZANKA**
ГАЛСТУК, **BYTOM**
ПЛАЩ, **LAVARD**
ОЧКИ, **SEEN**
ПОРТФЕЛЬ, **OCHNIK**
ЧЕЛСИ, **WOJAS**
ЧАСЫ, **BERGSTERN**

5

Формально

Почему бы и нет? Чтобы не ошибиться, создайте темно-синий комплект: хлопковые брюки, слегка зауженные книзу, однотонная толстовка на молнии, которая заменит классический кардиган. Дополнить образ лучше всего рубашкой с цветочным принтом, вязаным галстуком, замшевыми челси и классическим портфелем. Очки также будут в вашу пользу.

ХУДИ, **CALVIN KLEIN**
БРЮКИ, **CALVIN KLEIN JEANS**
ПОЯСНАЯ СУМКА, **KAZAR STUDIO**
КРОССОВКИ, **NEW BALANCE**
ЧАСЫ, **AZTORIN**

ФОТО: KAMIL MAJDAŃSKI; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: KONRAD BĄK; МОДЕЛЬ: HUBERT GROMADZKI/SPECTO MODEL; СТИЛЬ: AGNIESZKA OLSZEWSKA-CZUMA; ВИЗАЖИСТ-СТИЛИСТ: IWONA BĄK; ПРОДЮСЕР: DONATA KAUFHOLD

6

Спортивно

Спортивный стиль уже давно вышел за пределы тренажерных залов. Для повседневного образа лучше выбрать контрастное сочетание черного и белого — это вечная классика. Спортивного характера добавят высокие кроссовки, худи с большим капюшоном и вещи с логотипами, столь актуальные в этом сезоне.

На волне

"Большая волна в Канагаве" — самая известная работа японского художника Кацусики Хокусая. Копии этой гравюры хранятся в известнейших музеях Америки, Британии и Франции. Под ее влиянием Клод Дебюсси написал симфоническую пьесу "Море", а сама волна изображена на обложке партитуры. В далекие 1990-е парфюмер Оливье Кресп создал композиции парных ароматов L'Eau Kenzo, захлестнувшие мир волной свежести. А в 2019-м всё такие же бодрящие и современные ароматы обрели новую упаковку с волной Хокусая. Сегодня L'Eau Kenzo Hyper Wave остаются символом не только стойкой свежести от Kenzo, но и подчеркивают принадлежность к корням японской культуры в целом.

От соло к дуэту

Нашумевшей премьерой этого года, в которой засветились сразу два испанских актера, стал запуск аромата The Icon от Antonio Banderas. Первый — актер, режиссер, парфюмер и винодел Антонио Бандерас — успешен во всем, за что бы ни брался. Второй — звезда фильма "Три метра над уровнем неба", актер Марио Касас — когда-то дебютировал в фильме Антонио Бандераса "Летний дождь". Оба знаменитых испанца ставят перед собой амбициозные цели и стремятся прожить лучшую версию своей жизни из всех возможных. Не зря лаконичный флакон с терпким древесным восточным ароматом украшает надпись: "Успех — это образ мыслей".

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

Не пора ли освежиться?

ПЛОТНОЕ РАСПИСАНИЕ ВСТРЕЧ НЕ ПОВОД ПРОПУСКАТЬ ТРЕНИРОВКУ, КАК И НЕ ПОВОД ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК, БУДТО ВЫ ТОЛЬКО ЧТО ИЗ БАНИ. ОБРЕСТИ ДЕЛОВОЙ ВИД МОЖНО И ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ПОЕХАЛИ.

Представить ситуацию, когда вы не можете позволить себе душ, довольно просто. Во-первых, весна зовет на улицу, а площадка для воркаута далеко от дома. Во-вторых, в фитнес-клубах могут отключить воду — либо горячую, либо всю сразу. Но это не повод отказывать своим деловым партнерам в удовольствии видеть вас не только бодрым, но и свежим и благоухающим.

Ну и если вам нужны более веские аргументы, чтобы поддерживать внешний вид (а не только мышечный тонус), напомним, что оставшийся на коже и волосах пот — прекрасный рассадник бактерий, это становится причиной кожных заболеваний гораздо чаще, чем вам кажется. Так что помимо свежей белой рубашки в вашей спортивной сумке должен быть арсенал из этих средств.

У ВАС 10 МИНУТ

Нет времени даже на классические водные процедуры? Расставим приоритеты.

ТРЕВОЖНОЕ ЛИЦО

Если после тренировки у вас краснеет лицо, то успокаивать в первую очередь стоит именно его. Используйте бальзам "Atoderm Интенсив" от Bioderma, он незаменим: одновременно успокаивает, снижает чувствительность и смягчает кожу.

САЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ

Раз во время тренировки капли пота катятся по лицу, значит, и в волосах их засело немало. Нет времени принимать душ — берите сухой шампунь TRESemmé DAY 2. Нанесите пару пшиков, а через несколько минут расчешите шевелюру. Волосы будут выглядеть чистыми и ухоженными.

ПЫЛКИЙ НРАВ

Zoom-конференция начнется через две минуты, и некогда даже умыться. На помощь придет SOS-средство — спрей-уход "Клеточная вода" от Institut Esthederm. Спрей предотвращает обезвоживание, заряжает кожу энергией на шесть часов и стимулирует клеточный метаболизм.

У ВАС 15 МИНУТ

А это уже больше, чем нужно, если, конечно, вы умеете делать десять дел одновременно.

ДВОЙНОЙ УДАР

В душе нужно наиболее эффективное орудие — гель L'Occitane очищает и кожу, и волосы, придавая им пикантный перечный аромат, который подчеркивается нотой терпкого мускатного ореха.

АТАКУЕМ КРАСНЫХ

Те, кто много занимается спортом, часто сталкиваются с кожной сыпью. Корректирующий карандаш из мужской линии Shiseido Men мгновенно и эффективно замаскирует эти досадные следы, неровный рельеф кожи или круги под глазами. Его легкая текстура держится на коже в течение восьми часов после нанесения.

УВЛАЖНИТЬ ПО НАУКЕ

Да, замкнутый круг: как только вы всё подсушили, необходимо кожу вновь увлажнить. Для этого есть средство — защитная сыворотка Shiseido Men Ultimune. Она снимает с лица следы усталости, морщины становятся менее заметны, а кожа выглядит более ровной и увлажненной.

СУШКА

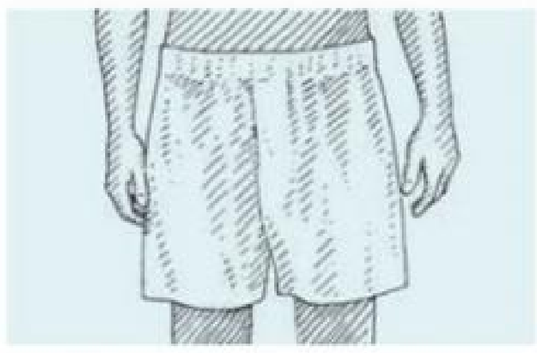
Вам понадобится и правильный фен — мощный, легкий и умный Dyson Supersonic. Причем если вы привыкли использовать его лишь для волос, то новое поколение подходит и для подсушивания кожи.

И НАКОНЕЦ — ТРЕНИЯ СТОРОН

Раздражение на коже возникает не только из-за тропических ливней из потовых желез, но и от чисто механической работы: повторение одних и тех же движений да еще и в обтягивающей одежде (что бы это ни значило) ведет к сильному раздражению в местах соприкосновения тела с тканью. Вот как этого избежать.

Пудрим во благо

Тальк и более современные виды хорошо впитывающих порошков в зале просто необходимы. Они не только берут на себя влагу, но и благоухают хорошо.



Размер имеет значение

Вот и настал тот возраст, когда вы стали понимать отца: те самые просторные боксеры, и чем длиннее, тем лучше. В них удобно, да и режим проветривания работает постоянно: нет влаги, нет трения — нет и раздражений.

Всё запущено

Что делать, если уже натирает тут и там, а тальк и его варианты вас раздражают по определению? Используйте крем для травмированной кожи Cicabio от Bioderma. Он быстро устраняет симптомы зуда, снимает покраснение, стимулирует процессы регенерации и защищает от инфицирования. **МН**

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ, GETTY IMAGES; ИЛЛЮСТРАЦИИ: NICK HARDCASTLE

Это нам на руку

НА НАШИХ ГЛАЗАХ ЧАСЫ ИЗ ПРИБОРА, КОТОРЫЙ ОТМЕРЯЕТ ВРЕМЯ НАШЕЙ ЖИЗНИ, ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ГАДЖЕТ, СПОСОБНЫЙ ЭТО ВРЕМЯ ПРОДЛЕВАТЬ, – ГЛЯДЯ НА ЦИФЕРБЛАТ, ТЕПЕРЬ МОЖНО ПОДУМАТЬ СВЫСОКА НЕ ТОЛЬКО О СЕКУНДАХ, НО И О ПУЛЬСЕ, ФАЗАХ СНА, КАЛОРИЯХ И ДАЖЕ САТУРАЦИИ.

ФОТО: PAUL ZAK

01
TAG HEUER CONNECTED

В 2015 году часы TAG Heuer одними из первых в Швейцарии вышли из ворот своего замка на яблочную поляну. Сегодня модель Connected представлена в корпусе из стали или титана и предлагает широкий выбор ремешков. В середине марта 2021 года арсенал TAG Heuer Connected пополнился приложением Wellness. Часы в реальном времени следят за сердечной активностью, сжигаемыми калориями и тренировками, позволяют ставить цели и дают отчет за неделю. Также в марте обновилось приложение Golf — теперь оно не только хранит карты разных полей мира, отрисованные с точностью до дерева, но еще и умеет советовать, какой клюшкой нанести следующий удар.

02
TISSOT T-TOUCH CONNECT SOLAR

Эта представленная год назад модель Tissot ближе к традиционным часам, чем к гаджетам, — у нее даже стрелки не нарисованные, а настоящие. Тем не менее в корпусе из керамики и титана с сапфировым стеклом скрыто множество функций: отслеживание активности, подсчет калорий, данные о погоде, уведомления от смартфона. Часы первыми обеспечили совместимость не только с iOS и Android, но также с операционной системой Huawei, причем Tissot в духе трендов XXI века и подчеркивает, что ни одна третья сторона не получит доступ к пользовательским данным. Кроме того, как вы уже поняли по названию, T-Touch Connect Solar используют энергию солнца, что также показывает, что Tissot не отстает от духа времени.

03
HUBLOT BIG BANG E

Если вы не Александр Овечкин и у вас нет коллекции из десятка Hublot и модели в собственном дизайне, Big Bang E поможет, имея одни часы, постоянно появляться в разных. На спрятанном под сапфировым стеклом AMOLED-экране сменяются максимально реалистично выглядящие изображения "циферблатов" с усложнениями (вечным календарем, индикацией лунных фаз). Корпус также не уступает лучшим шедеврам Hublot: он выполнен из черной керамики или титана по сэндвич-конструкции, созданной компанией в 2005 году. В основе — Wear OS от Google со всеми вытекающими возможностями.

04
MONTBLANC SUMMIT 2+

Эти часы позволяют звонить прямо с запястья (спасибо поддержке eSIM), а в списке их приложений есть такие, как Timeshifter, который предлагает персонализированные советы по борьбе с джетлагом; Workout Coach и Google Fit, которые работают с биометрическими датчиками; и Travel Info, дающее полезную информацию о стране, в которой вы находитесь. В корпусе диаметром 43,5 мм из стали с простой черной, розовой, золотой или бронзовой отделкой нашлось место датчикам NFC и GPS, так что система оплаты Google Pay и трекинг-пробежек также в числе сильных сторон Montblanc Summit 2+.

ФОТО: PAUL ZAK

05
FRÉDÉRIQUE CONSTANT VITALITY SMART WATCH

Четвертое поколение умных часов от Frédérique Constant умело притворяется классической механикой на вашем запястье. Цифровой дисплей на циферблате практически невидим, но если нажать на заводную головку, он тут же отобразит последние сообщения от смартфона, показания сердечного ритма, прогноз погоды и многое другое. Модель доступна в корпусе из нержавеющей стали или золота, с серым, синим или черным циферблатом и большим выбором ремешков. Идеальный вариант, когда вам нужны передовые возможности, но вы не готовы носить на руке новомодный гаджет.

06
APPLE WATCH SERIES 6

На счету Apple уже шесть часов, и время работает на них. В самой свежей версии Apple Watch функции мониторинга здоровья расширились самой актуальной в наше время возможностью — отслеживанием уровня кислорода в крови. Кроме того, теперь вы можете получать информацию не только со своего запястья, но и от часов ребенка или пожилого родственника, что для многих настоящая находка. Эта опция позволяет видеть состояние здоровья того, за кого вы в ответе, и даже знать, где этот человек находится.

ФОТО: PAUL ZAK

7 фактов о часах будущего

ЧАСЫ УЖЕ ИЗМЕНИЛИСЬ, НО ВПЕРЕДИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ГЛОБАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ. ВОТ ЧТО НАС ЖДЕТ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

1. Часы не будут показывать время

Точнее, эта функция сохранится, но окончательно уйдет на десятый план. Главные данные на циферблате-экране будут касаться работы организма человека, и этих данных будет становиться все больше. Подобно компьютерной программе, проводящей диагностику жесткого диска, носимые гаджеты будут в буквальном смысле держать руку на пульсе вашего здоровья: сообщать о сбоях, отправлять данные лечащим врачам, анализировать закономерности происходящих в теле процессов и с помощью искусственного интеллекта проверять, совпадают ли они с тем, как развивается на ранних стадиях какая-то болезнь.

2. Умные часы не заменят механические

“Умные часы часто преподносят как угрозу для нашей отрасли, — говорит вице-президент TAG Heuer Франк Тузо. — Но в нашей компании никакого каннибализма между TAG Heuer Connected и механическими часами, которые по-прежнему остаются нашим основным направлением деятельности, не существует. Connected помогают нам привлекать новую аудиторию, формировать ее отношения с брендом. Это сильный внутренний драйвер инноваций, который мы будем продолжать развивать”.

3. Часы будут печатать на 3D-принтерах

На самом деле 3D уже используется. “3D-печать помогает при создании прототипов и тестировании новых моделей часов”, — говорит Антонио Каррьеро, директор по технологиям и разработкам компании Breitling. В будущем нас ждет принципиально новый виток технологий, когда в бутике для вас смогут нарисовать на компьютере уникальный дизайн часов и тут же распечатать модель вашей мечты. Впрочем, возможно, распечатать их можно будет и дома — на своем личном 3D-принтере.

4. Искусственный интеллект будет изобретать калибры

Нейросети делают невозможное возможным: пишут картины, которые продаются на аукционах, сочиняют музыку в стиле уже ушедших артистов (дописывают “Реквием” Моцарта и пишут альбомы в духе Егора Летова для проекта “Нейронная оборона”). Искусственный интеллект даже создает литературные произведения (правда, пока довольно примитивные). Возможности машинного обучения применяются и в часовой индустрии. Одно из направлений — оптимизация часовых механизмов. Вполне возможно, что ИИ сможет предложить часовщикам калибр нового типа, оптимизировав все то, что до него создал человек.

5. Новые материалы

Новые материалы не раз меняли корпуса и работу механизмов часов. В будущем таких прорывов станет еще больше, и над ними работают все крупные часовые мануфактуры. “Инновации всегда были залогом процветания TAG Heuer, — говорит Франк Тузо. — На нас работают одни из лучших умов в таких областях, как, например, физика твердого тела и наноматериалы. У нас есть целое подразделение, специализирующееся на новых технологиях, — Институт TAG Heuer. Новые технологии и классическое часовое искусство усиливают и дополняют друг друга. Например, именно из этой синергии появилась наша мануфактурная спираль баланса Isograph, изготовленная из углеродного композита и доступная в нашем наноградфе TAG Heuer Carrera H02T, — это настоящее чудо. Нам удалось заново изобрести элемент, который практически не улучшался с 1675 года. Институт TAG Heuer продолжает выполнять свою миссию по приближению будущего часового дела”.

В бутике для вас смогут нарисовать на компьютере уникальный дизайн часов и тут же распечатать модель вашей мечты

6. Пришло время блокчейн

Технология, о которой много говорили применительно к миру финансов, оказывает большое влияние и на мир вещей класса люкс. Так, покупатели часов Breitling Top Time Limited Edition получают цифровой блокчейн-паспорт, который будет хранить информацию о каждом владельце часов. “Эта технология дает истории предметов класса люкс новый уровень прозрачности, — рассказывает Антонио Каррьеро. — Такой документ заменяет как старый паспорт, так и гарантию для часов, и неслучайно мы начали внедрять блокчейн именно с модели Top Time, которая еще со времен фильма “Шаровая молния” ассоциируется с революционными технологиями”.

7. Новая искренность

“Раньше часы становились сложнее и дороже в погоне за точностью, но в 70-е годы появился кварц, и неожиданно часовой мир перевернулся с ног на голову — дешевые часы стали точнее, чем самые дорогие, — рассуждает директор по технологиям и разработкам Breitling. — Сегодня новые технологии выводят часы на следующий уровень демократичности, но уже не только и не столько в плане точности, а с точки зрения доступности информации о них. Люди куда более осведомлены, чем раньше. 20 лет назад только коллекционеры знали столько, сколько сегодня может узнать каждый желающий, причем не выходя из дома. Теперь люди приходят в бутик, уже зная, что они хотят и почему. Задача часовых мануфактур — суметь донести до покупателя информацию о себе и найти эти новые точки соприкосновения”. **МН**

Двое из ларца

MERCEDES-BENZ V-КЛАССА И VITO ВНЕШНЕ ПОХОЖИ И ОБА РОДОМ С ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ЗАВОДА В ИСПАНСКОМ ГОРОДЕ ВИТОРИО. ЧТО ЕЩЕ У НИХ ОБЩЕГО И В ЧЕМ ИХ ОТЛИЧИЯ?

VS

Mercedes-Benz V-Class		Mercedes-Benz Vito
ПРИВОД И ДВИГАТЕЛИ		
V-Класс бывает заднеприводным и полноприводным. Под капотом — бензиновый (211 л. с.) или дизельный (136/163/190 л. с.) мотор, причем с последним можно заказать не только "автомат", но и МКПП (самая редкая для Mercedes опция).	**1:1**	У Vito к заднему и полному приводу добавляется вариант с приводом на передние колеса. Кроме того, у Vito шире линейка доступных двигателей (за счет более слабых, но зато и более доступных "дизелей" — 114/143 л. с.).
ОПЦИИ		
Список опций V-Class похож на список опций остальных легковых Mercedes-Benz: там найдется все, о чем можно мечтать. Так что, если у вас есть не только желания, но и соответствующие возможности, вы получите шикарный микроавтобус.	**2:1**	В Vito есть все, что нужно для жизни: ESP, система удержания в полосе, контроль мертвых зон, парктроник, климат-контроль, камера заднего вида, но элементов роскоши вы не найдете даже в списке опций.
ИНТЕРЬЕР		
Три вида кожи для отделки салона, вставки из дерева, экраны, дорогая акустическая система — V-Class способен заменить седан представительского класса, ведь для него даже есть возможность заказать кресла от S-Class.	**3:1**	Отделка тканью или кожзаменителем и интерьер, развивающий тему не столько легковых Mercedes-Benz, сколько предшествующего поколения микроавтобусов под названием Viano, — сразу понятно, что перед вами рабочая лошадка.
ЭКСПЛУАТАЦИЯ		
В Европе межсервисный интервал у V-Class — 60–70 тысяч километров. Это очень надежный автомобиль, но в непростых условиях нашей страны на сервис рекомендуется заезжать каждые 25 тысяч километров.	**3:2**	Vito обслуживается с такой же периодичностью, но, так как он относится к коммерческому транспорту, на нем ТО можно проходить даже на грузовом сервисе и у него дешевле нормо-часы. В эксплуатации такая машина будет выгоднее.
ЦЕНА		
Если взять Mercedes-Benz V-Class и Mercedes-Benz Vito с одинаковыми моторами, типами привода и коробками передач, разница в цене будет от одного до полутора миллионов, и эта разница будет не в пользу V-Class.	**3:3**	Vito отличается от V-Class не только ценой: у него некрашеные ручки дверей и зеркала (без поворотников). У задней двери V-Class есть электропривод и открывается стекло, у Vito этого нет, но есть вариант с распашными дверями.

Общее у этих автомобилей то, что они идеально подходят для большой семьи или людей, увлеченных спортом. Места внутри столько, что без проблем хватит для перевозки небольшой команды, причем с экипировкой. Что касается выбора, то он, конечно, сводится к бюджету упомянутой команды или семьи. В общем, однозначного победителя в этой битве определить сложно. Хотя у нас есть свой фаворит — Mercedes-Benz Marco Polo. Построенный на той же базе кэмпер с плитой, холодильником, раковиной, уличным душем и поднимающейся крышей, под которой раскладывается дополнительное спальное место (в салоне могут с комфортом ночевать четыре человека).

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Говорит Германия

МАРКА AUDI ИГРАЕТ ПО-ЧЕСТНОМУ И НЕ ПЕРЕБИРАЕТ С МАРКЕТИНГОМ: ОБНОВЛЕННАЯ A5 ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СИЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРЕДШЕСТВЕННИЦЫ.

Встречи с новинкой от Audi мы ждали аж с 2019 года, но пандемия спутала планы и нам, и красотке из Ингольштадта. Причем "красотка" — это самый скромный эпитет: дизайнеры Audi постарались на славу, и после рестайлинга A5 (как и ее родственница A4) не только смотрится по-новому, но и сама "смотрит" на мир иначе.

Для A5 купе и Sportback опционально доступны матричные фары с лазерным дальним светом, хотя и обычные фонари выглядят великолепно, а линий ходовых огней в виде знаменитой "пешеходной дорожки" нет лишь у базовых версий, цена которых начинается от 2 460 000 рублей.

Под капотом — турбированный двигатель EA888, который в зависимости от выбранной версии может выдавать 150, 190 или 249 лошадиных сил и работает в паре с давно хорошо себя зарекомендовавшим 7-ступенчатым роботом S-Tronic.

В салоне функции управления мультимедиа отныне целиком ложатся на тачскрин, который увеличился до 10,1 дюйма. Впрочем, новая мультимедиа MMI Touch отзывается и на голос.

На дороге A5 послушен и четок в управлении на любых скоростях. Настройки подвески включают как повседневный режим "комфорт", так и адаптивно-спортивный вариант: в нем автомобиль становится заметно жестче, острее реагирует на повороты руля и педаль газа.

В коллективе электронных помощников появились ассистент движения в пробке, ассистент движения в полосе, система, предупреждающая об опасности открытия дверей и другие полезные и удобные фишки. Список опций практически безграничен, и топовая версия A5 легко может вылиться в стоимость двух базовых.

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Байкальский дрифт

ЭТОЙ ВЕСНОЙ ЗЕЛЕНЫЕ НЕМЕЦКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОШЛИ ПРОВЕРКУ СИНИМ ЛЬДОМ РОССИЙСКОГО ОЗЕРА — MEN'S HEALTH ИСПЫТАЛ PORSCHE TAYCAN ПО-ЧЕРНОМУ.

6 миллиардов евро потребовала электрическая программа Porsche, чтобы этот автомобиль появился на свет, но он явно стоит этого рекордного счета за электричество. Taycan выглядит как стопроцентный Porsche, рулится как стопроцентный Porsche и едет... лучше, чем любой Porsche до него. Благодаря электрическому полному приводу автомобиль не разгоняется до 100 км/ч, а прыгает — Taycan Turbo S выполняет это упражнение за 2,8 секунды (и, как показывают тесты, способен без проблем повторить такой фокус 26 раз подряд). Ни намека на пробуксовку или раздумья — это не машина, а истребитель, причем он начал охоту за своими.

На льду Байкала нас ждали и бензиновые 911-е, однако именно новая электрическая игрушка вызвала наибольший ажиотаж.

"Игровая площадка" выглядела многообещающе: замерзшую бухту превратили в трассу для джимханы в лучших традициях Кена Блока — и игра началась. Управляемый дрифт на Porsche на Байкале — это одно из самых волнующих ощущений за рулем. Мощность, которая кажется бесконечной, взаимопонимание с автомобилем, которое кажется полным, и абсолютно инопланетный пейзаж, как будто все происходит не в жизни, а в компьютерной игре. Вы останавливаетесь, распахиваете дверь и видите, что машина стоит на иссиня-черном льду. За бортом мороз и ветер, но батареи автомобиля держатся, и мы час за часом продолжаем тренировки. Эта игра, кажется, не наскучит никогда. Разряд, еще разряд, и мое сердце бьется все чаще.

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Вид сверху лучше

В РОССИИ У TIGUAN НЕТ ДИЗЕЛЯ И 7-МЕСТНОЙ ВЕРСИИ, НО И БЕЗ НИХ ОБНОВЛЕННЫЙ КРОССОВЕР СМОТРИТ НА КОНКУРЕНТОВ С ВЫСОКА. В ДАННОМ СЛУЧАЕ – С КАВКАЗА.

Запустив рекламную кампанию "То, что нужно человеку", Volkswagen думал о всей своей широкой модельной линейке, но, если разобраться, желания большинства покупателей может исполнить один Tiguan.

Строгий, но стильный дизайн этого кроссовера после обновления получил новые акценты: усовершенствованная светодиодная оптика спереди, написанное по центру название модели сзади. Изменился даже логотип, который стал плоским, а также получил три варианта цветового решения: красный для спортивных версий, синеватый для обычных и зеленый для, как вы догадались, "зеленых".

России пока положен только синий. Вариантов мотора четыре: 1,4 л (125 или 150 л. с.) и 2 л (180 и 220 л. с.). Возвращаясь к "тому, что нужно человеку" — тут большинство найдет подходящую для себя версию, тем более что трансмиссий тоже несколько: 6-ступенчатая "механика", 6- и 7-ступенчатый "робот". А еще можно выбрать и тип привода. Если ваша среда — город, переднего точно хватит, но нас ждали горные перевалы Северной Осетии, и 4x4 оказался очень кстати.

Руль со встроенными тачпадами уверенно лежит в руках, сенсорное управление "климатом" позволяет не глядя выбрать нужный режим, а где-то в недрах подвески исчезают даже заметные колдобины. Не знаем как человеку, но нашим дорогам такие автомобили точно нужны. Цена — от 1 749 900 рублей.

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Староста класса

ОСТАВАЯСЬ ЛИДЕРОМ В СЕГМЕНТЕ С+, ЧЕТВЕРТОЕ ПОКОЛЕНИЕ SKODA OCTAVIA ПРИБЛИЖАЕТСЯ К КОНКУРЕНТАМ В СОВСЕМ ДРУГОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ.

"Совершенно другое ощущение от автомобиля", "иной уровень ездового комфорта" — такие обещания звучали на официальной презентации новой Skoda Octavia в сентябре 2020 года. Что ж, это тот случай, когда слова на 100% подтверждены делом.

Насколько сильно изменилась Octavia, понимаешь, открыв водительскую дверь, когда на асфальте под ногами загорается логотип бренда, и становятся видны стильный двухспицевый руль, хромированный селектор выбора режимов, пришедший на смену классическому рычагу DSG, обтянутая замшей передняя панель и огромный дисплей мультимедиа Columbus с отменной графикой.

Перемены заметны и на дороге — в повадках появились благородная вальяжность и плавность реакций, позволяющие легко представить себя за рулем флагманского Superb. Впрочем, внешне Octavia с другим автомобилем спутать сложно — ее узнаешь с первого взгляда.

Старый знакомый скрывается и под капотом — в России у модели пока только один двигатель, 1,4-литровый наддувный мотор, унаследованный от прошлого поколения. В паре с автоматом Aisin он обеспечивает разгон до 100 км/ч за 9 секунд.

Став еще комфортнее и приобретя аристократические черты, в четвертом поколении Skoda Octavia остается максимально практичным автомобилем, способным решить любые бытовые задачи: взять хотя бы рекордный для класса 578-литровый багажник.

Стоимость лифтбека в базовой и довольно богатой комплектации Active Plus начинается от 1 409 000 рублей, но список опций позволяет поднять коморфт и цену автомобиля практически до небес.

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

ВЕЛИКАЯ ВОСЬМЕРКА

Новые часы Big Bang Unico Red Carbon Alex Ovechkin швейцарского часового дома Hublot не только посвящены знаменитому хоккеисту и звезде НХЛ Александру Овечкину, но и разработаны с ним в сотрудничестве. Неоднократный герой обложек Men's Health Александр Овечкин, он же Александр Великий, Ови и Великая Восьмерка, легендарный хоккеист нашего времени, стал другом бренда Hublot в начале прошлого года.

Big Bang Unico Red Carbon Alex Ovechkin представлены в 45-миллиметровом легком корпусе из углеволокна с ярко-красными акцентами и дополнены красным ремешком на липучке Velcro. В качестве красных акцентов выступают элементы из микростекловолокна, представляющие собой нетканый материал для укрепления композита, из которого выполнен корпус. Во время изготовления композита этот материал соединяют с углеволокном с помощью смоляного клея. Эта высокотехнологичная и высокоэффективная комбинация материалов олицетворяет спортивную стойкость бомбардира. Часы наполнены символикой, связанной с карьерой спортсмена: особым шрифтом на циферблате выделена восьмерка в честь игрового номера на экипировке хоккеиста и его прозвища — Великая Восьмерка. Красный цвет Big Bang Unico Red Carbon Alex Ovechkin отсылает к официальным цветам команды Washington Capitals, в составе которой Овечкин завоевал Кубок Стэнли, а бело-синие акценты на стрелке хронографа символизируют цвета российского флага. На задней крышке из сапфирового стекла отпечатана личная подпись Овечкина. В комплекте с часами, выпущенными серией в 100 экземпляров, входит хоккейная шайба с автографом Ови — памятный сувенир для поклонников хоккеиста.

"Ови — легенда хоккея, и мы были рады принять его в ряды друзей бренда Hublot в 2018 году. Нам очень нравится работать с Ови! Он настоящий победитель как на льду, так и за его пределами. Это было огромное удовольствие — создавать эти особенные часы вместе с ним. Углеволокно, красный цвет, высокотехнологичный механизм, сочетание материалов — эти часы являются идеальным выражением нашего партнерства и смелого подхода к часовому делу, присущего Hublot. Спасибо, Ови!" — Рикардо Гвадалупе, генеральный директор Hublot

ПОТОМУ ЧТО МЫ ПИЛОТЫ

7 апреля 2021 года мануфактура IWC на цифровой выставке Watches & Wonders представила модели Big Pilot's Watch Perpetual Calendar Top Gun Edition 'Mojave Desert' и Big Pilot's Watch Top Gun Edition 'Mojave Desert'.

Часы из коллекции Top Gun марки IWC Schaffhausen рассчитаны на максимальные перегрузки, которые испытывают пилоты в кабинах реактивных самолетов. Сделанные из прочных и устойчивых к коррозии материалов, таких как титан и керамика, они надежно служат пилотам американской военно-морской авиации в самых суровых условиях. Дизайн часов был вдохновлен ландшафтами пустыни Мохаве. Именно здесь, на военно-морской базе ВМС США, разрабатывают и испытывают бортовые системы вооружения и обучают пилотов их использованию.

Big Pilot's Watch Top Gun Edition 'Mojave Desert'

Часы из коллекции Big Pilot's Watch представлены в корпусе из керамики песчаного цвета. Внутри 46-миллиметрового корпуса размещен мануфактурный калибр 52110 с системой автоподзавода Пеллатона, усиленной керамическими компонентами, практически не подверженными износу, двумя барабанами и запасом хода до семи дней. На задней титановой крышке выгравирован легендарный логотип Top Gun. Серия лимитированная — производится всего 250 экземпляров в год.

Big Pilot's Watch Perpetual Calendar Top Gun Edition 'Mojave Desert'

Легендарный вечный календарь IWC поместили в корпус из керамики песчаного цвета. Инновационная механическая программа, автоматически учитывающая различную длину месяца и високосные годы, была разработана в начале 1980-х Куртом Клаусом, главным часовым мастером в то время. Указатель фазы Луны требует регулировки на один день только раз в 577,5 года. Модуль календаря, состоящий из 82 деталей и включающий в себя четырехзначный указатель года, питает калибр 52615 собственного производства IWC. За работой механизма можно наблюдать сквозь заднюю крышку из сапфирового стекла. Производится всего 150 часов в год.

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Хорошая компания

18 марта французская компания Naos принимала гостей в новом креативном пространстве на территории квартала “Арма”. “Мы посмотрели более 30 офисов, но именно это пространство выбрали как самое вдохновляющее для работы и встреч”, — рассказала генеральный директор представительства Naos Лейли Кулеман. Встреча проходила в формате дружеского бьюти-завтрака. Эксперты компании презентовали бьюти-редакторам и блогерам новинки, поделились планами и философией Naos, основанной на бережном отношении к коже, человеку и окружающей среде. Кстати, “Наос” еще и одна из ярчайших звезд Млечного Пути, а ее образ символизирует главные ценности компании и смелость изменить мир.

Четвертое кольцо Москвы

В московских “Лужниках” зажигательно, мощно и ярко прошли Audi quattro Days 2021: гости этого праздника драйва смогли лично испробовать в деле лучшие полноприводные автомобили бренда из Ингольштадта: Audi A4, Audi A5 Sportback, Audi A6, Audi A7 Sportback, Audi Q3, Audi Q3 Sportback, Audi Q7 и Audi Q8. Специальным гостем программы стал первый полностью электрический кроссовер марки — прогрессивный Audi e-tron.

Audi quattro Days состоялись в Москве с 27 февраля по 4 марта. На специально подготовленном полигоне гости смогли протестировать автомобили Audi с легендарным полным приводом quattro на различных типах покрытия и лично убедиться в его непревзойденной эффективности. У каждого участника роуд-шоу, которое в этом году прошло в абсолютно новом формате, было полтора часа, чтобы испытать легендарный quattro и зарядиться яркими эмоциями, как это назвали организаторы, по-quattrовому.

Важнейшей составляющей ДНК и “визитной карточкой” Audi вот же более 40 лет выступает фирменная система полного привода quattro. Универсальная и точно адаптированная под концепцию конкретного автомобиля технология приобрела известность по всему миру, и на ее счету немало подвигов — начиная от побед в ралли и других гоночных чемпионатах и заканчивая эффектными покорениями горнолыжных трамплинов.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

Взятое за основу

У японского бренда Uniqlo все продумано — основу мужской коллекции составляют базовые модели футболок и толстовок. Одежда прочная и не теряет вида в течение нескольких сезонов. В новой летней коллекции много моделей изо льна: свободные рубашки, брюки и шорты. В дождливую погоду будет комфортно в куртках и парках Blocktach и дышащих футболках AIRism. Важный момент: у Uniqlo добавилась функция самовывоза заказа из пунктов выдачи и постаматов Pickpoint и Boxberry по всей России. Получать заказ можно в любое удобное время и не зависеть от курьера.

Назад в будущее

В новой коллекции весна-лето 2021 молодежная марка A|X Armani Exchange возвращается к истокам, чтобы напомнить о наследии и истории бренда, но в современном ключе. В легендарной коллекции Icon речь о 1990-х: макси-логотипы A|X на футболках, свитшотах и ветровках и лого-ленты вдоль рукавов и по боковой линии брюк. В моделях линии Neon Accents белое, черное и серое сочетаются с морской гаммой и цветом зеленого лайма. Образы сохраняют лаконичность и функциональность, а акценты из сетки, кожи и светоотражающих элементов напоминают, что стиль, конечно, в деталях. Капсула посвящена творческим и энергичным обитателям мегаполиса.

Много общего

Женщины часто заимствуют вещи из гардероба своего мужчины (выдать мужскую футболку или рубашку за свою — милое дело). Топ-модель Тина Кунаки, жена Венсана Касселя, создала в таком стиле целую коллекцию Tina for Vincent французского бренда The Kooples. (Вероятно, Кассель попрятал от нее все рубашки.) Созданные одновременно и для него, и для нее силуэты перекликаются с ДНК бренда, прославляющего бунтарский дух и независимость от стереотипов. Итог: Tina for Vincent by The Kooples — удобная одежда для весны и лета. Куртки, рубашки с длинными и с короткими рукавами, футболки и майки оверсайз, брюки, джинсы и шорты — теперь точно не разобрать, где мужское, где женское, но в том и прелесть.

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

НЕБО, НИКА, САМОЛЕТ

Именно пилотам мир обязан появлением наручных часов. Карманные часы снабдили ушками и ремешком и пересадили на запястье, чтобы время всегда было перед глазами летчика. Со временем авиаторские часы из профессионального инструмента перешли в разряд аксессуара с богатой историей. Многие часовые марки выпускают модели, посвященные авиационной тематике. Но сегодня речь пойдет о часах с маркировкой «Сделано в России для профессиональных пилотов».

Идея появилась в буквальном смысле из воздуха. В 2016 году соучредитель Nika Group Тенгиз Саникидзе, часовщик по призванию и летчик по состоянию души, собрал инициативную группу (6 пилотов, 2 часовых мастеров и 1 космонавта) и начал воплощать в жизнь мечту о часах, которые с удовольствием будут носить не только авиаторы, но и все, кому близка тема полетов. В течение двух лет пилоты и их друзья регулярно тестировали опытные образцы, пока не остановились на оптимальном варианте. Так появилась коллекция “Ника авиа” и модель TO/GA.

Для пилотов наручные часы всегда были жизненно важным инструментом.

Режим TO/GA (аббревиатура Take-Off/Go-Around) в самолете — одна из функций автопилота и автомата тяги. Она позволяет контролировать тягу при взлете или уходе на второй круг. Часть общепринятых обозначений часовых поясов пилоты-разработчики для удобства заменили на коды главных аэропортов России и мира. Часы из нержавеющей стали поместили в массивный корпус диаметром 45 мм. Задняя крышка стилизована под авиационный двигатель, и при заказе часов на нее можно нанести памятную надпись. Серия лимитированная — выпущено всего 300 часов, и их моментально раскупили профессиональные пилоты.

АВТОРЫ КОЛЛЕКЦИИ “НИКА АВИА”

Пилоты: **Алексей Кочемасов, Борис Тылевич, Олег Буглов, Константин Лабецкий, Рубен Яблуков, Юрий Яшин**

Владимир Титов, летчик-космонавт, герой СССР

Константин Чайкин, часовой мастер, изобретатель

Тенгиз Саникидзе, соучредитель ЧЗ “Ника”

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

Трилогия

Бренд L'Occitane en Provence выпустил трио парфюмов для мужчин, передав через ароматы неожиданные ароматические свойства натуральных компонентов. Знакомьтесь: Olivier Ondé — базовая нота столетнего оливкового поля после дождя раскрывается свежестью зеленого аккорда абсолюта французской фиалки и ментоловой нотой средиземноморского эвкалипта. Bois Flotté — сухое дерево, прибитое к берегу ветром и покрытое солью средиземного моря, было выброшено на провансальский берег. Переплетение свежего аккорда французского розмарина и водной ноты красных морских водорослей уносит в утренний рассвет у моря, раскачиваемого легким бризом. Karité Corsé — обжаренные орехи карите и миндаля под палящим и засушливым африканским солнцем. Базовые ноты в сочетании с янтарным аккордом натурального французского мускатного шалфея и теплой чувственной нотой средиземноморского ириса воссоздают пленящий ориентальный мотив.

Как L'Occitane все это сотворил? Специалисты бренда разработали запатентованную технологию экстракции — это настоящий прорыв в парфюмерии. Но что говорить, надо пробовать, то есть слушать.

Перезагрузка

Насыщенный ритм жизни и повседневный стресс — серьезное испытание для кожи. Два новых средства ухода в линии ClarinsMen обеспечат мужской коже необходимый заряд энергии. Gel Energisant — освежающий гель с нелипкой и нежирной текстурой — тонизирует, увлажняет и укрепляет кожу. Он моментально впитывается, оставаясь незаметным на лице. Gel Energisant Yeux — гель для устранения следов усталости под глазами с тройным роликовым аппликатором — массирует кожу и выводит излишки жидкости. Глаза будут смотреть на мир не так устало.

Втяните как следует

Десять лет назад Dyson произвел беспроводную революцию в домашней уборке, сделав ее проще и эффективнее. Но инженеры марки на достигнутом не остановились, создав новый маневренный Dyson V11 Absolute Extra Pro1 с двумя сменными аккумуляторами, продлевающими время работы пылесоса до двух часов без снижения мощности. Новинку оснастили самым мощным двигателем Dyson с цифровым управлением, что обеспечило на 46% более мощное всасывание, чем у предыдущей модели Dyson V10.

Встроенный ЖК-дисплей показывает текущее состояние устройства, в том числе и оставшееся время работы, позволяя лучше контролировать процесс уборки.

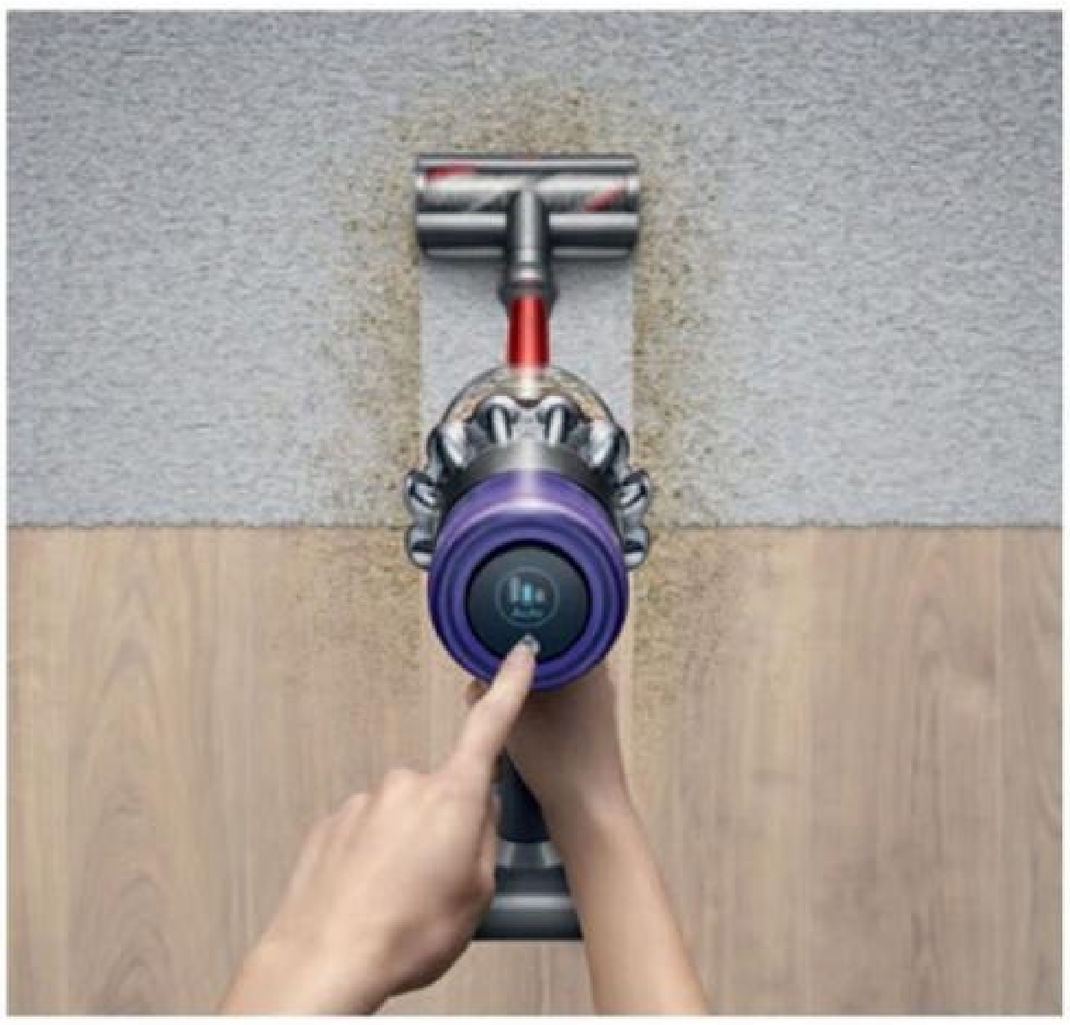


ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

Где что купить

СТИЛЬ

Armani Exchange armaniexchange.com/ru; ТРЦ Avenue Southwest, пр-т Вернадского, 86А; т.: 8 (800) 200-0084, доб. 4235
Carrera ТД ЦУМ, ул. Петровка, 2; т.: 8 (495) 933-7300
Geox geox.com/ru; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; т.: 8 (495) 221-6767
Massimo Dutti massimodutti.com/ru
New Balance newbalance.ru
Reserved reserved.com
The Kooples thekooples.ru; ТРЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4
Uniqlo uniqlo.com/ru; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; т.: 8 (499) 551-5271
Calvin Klein calvinklein.ru; ТД ГУМ, Красная пл., 3; т.: 8 (495) 980-6595

ЧАСЫ

Apple apple.ru
Breitling ул. Петровка, 17, стр. 1; т.: 8 (495) 621-9633
Frédérique Constant "Тайм Авеню", ТРЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4
Hublot ТД ЦУМ, ул. Петровка, 2; т.: (800) 500 8000; г-ца "Метрополь", Театральный пр., 2; т.: 8 (495) 933-3378
Hugo Boss hugoboss.com/ru
IWC Schaffhausen бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5; т.: 8 (495) 660-1868
Montblanc Столешников пер., 14; т.: 8 (495) 621-9201; ТД ГУМ, Красная пл., 3; т.: 8 (495) 514-0088
TAG Heuer ул. Кузнецкий Мост, 7; т.: (495) 621-9040
Tissot ТД ГУМ, Красная пл., 3; т.: 8 (495) 543-9959
"Ника" nikawatches.ru; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; т.: 8 (499) 550-6708

ТЕХНИКА

Dyson shop.dyson.ru

Новинка от **IWC Schaffhausen** модель Big Pilot's Watch Perpetual Calendar

ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

В 2010 году Men's Health признал двукратную чемпионку России по сноуборду Алену Алехину самой красивой спортсменкой страны. Впереди было много побед: еще пять национальных чемпионств, два Кубка Европы. Но впереди была и травма: с 2013 года Алена восстанавливается после повреждения позвоночника. Мы от всего сердца желаем, чтобы эта борьба закончилась победой, и чемпионка, прошедшая такой славный путь, снова смогла ходить. Спортсменка, а теперь панк-рок-певица и по-прежнему красавица рассказала Men's Health о своих отношениях с десятью базовыми человеческими эмоциями.

Алена Алехина

@alyona_elena_alekhina

1. СТРАХ Есть статистика, что 99% вещей, которых мы боимся, с нами никогда не происходят. Получается, что в большинстве случаев мы боимся зря. Я стараюсь помнить об этой статистике и не переживать о чем-то, что еще не случилось. Хотя часто испытываю страх совершить ошибку.

2. ЗЛОСТЬ Я всегда стараюсь трансформировать ее в энергию. Так что злость находит прекрасное применение в моих физических тренировках, а иногда служит мотивацией что-то радикально поменять, сделать то, на что не могла решиться до этого, выйти на новый уровень в чем-то хорошем. А мотивация — это всё.

3. ОТВРАЩЕНИЕ Я испытываю это чувство, например, по отношению к убийству животных ради еды, охоте и другой жестокости. Поэтому я веган, вегетарианкой стала уже больше 13 лет назад.

4. ПРЕЗРЕНИЕ Не могу вспомнить, когда испытывала это чувство в последний раз. Наверное, стараюсь его просто избегать.

5. ГРУСТЬ Стараюсь гнать ее в шею, потому что можно заиграться и начать всё видеть с позиции этой эмоции, а в своей жизненной ситуации я не могу себе этого позволить, потому что тогда я просто не вывезу.

6. СТЫД Думаю, что желание никогда не испытывать это чувство всегда определяет мои действия. Я стараюсь всё делать так, чтобы стыдно не было, — это отличный ориентир, и он часто помогает мне в выборе жизненного пути.

7. ВИНА Чувство вины испытываю довольно часто, причем не потому, что есть реальный повод, а потому, что у меня гипертрофированная социальная ответственность. Могу испытывать это чувство, даже когда пью кофе из одноразового стаканчика или вообще за других. Хотя мне тяжело с этим живется, я знаю, что чувство вины делает меня лучше. Отчасти благодаря этому чувству я веган, активист и занимаюсь благотворительностью уже больше десятка лет.

8. УДИВЛЕНИЕ Обожаю удивляться тому, как непредсказуема жизнь. Здорово, например, перечитывать свои старые дневники и видеть, как иногда сбываются самые невероятные мечты — даже то, о чем и мечтать не осмеливалась. Так люблю удивляться, оборачиваясь назад на свое прошлое, и видеть, как много удалось сделать.

9. РАДОСТЬ Определенно мое любимое из всего этого списка эмоций! А самое любимое — радоваться до такого "а-а-а-а-а-а-а", которое переходит в визг. И когда едешь за рулем по шоссе, включаешь очень громко быструю музыку и on top of your lungs кричишь "у-у-у-у-у-х-у-у!". Сейчас чаще всего такое бывает, когда получается выйти на новый уровень в музыке: например, когда пригласили с концертами в Швейцарию и на Бали.

10. ИНТЕРЕС Именно интерес к жизни помог мне выжить в самые трудные для меня годы. Я представляла, что играю в игру и прохожу самый сложный уровень — я старалась к каждой проблеме подходить креативно: "Интересно, как у меня получится это сделать/выйти из этой ситуации?"

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ГЕРОИНИ

МКБ Инвестиции

ПАРТНЁР ПЛЕЙ-ОФФ ЧЕМПИОНАТА КХЛ
СЕЗОНА 2020/2021

СЧЁТ В ТВОЮ ПОЛЬЗУ!

ПАО «МОСКОВСКИЙ КРЕДИТНЫЙ БАНК». РЕКЛАМА

ОКРЫЛЯЙ СВОИ МЕЧТЫ.

Big Pilot's Watch Edition "Le Petit Prince". Арт. 5010: Созданные изначально в качестве надежного инструмента кабины пилота, часы Big Pilot's сегодня стали иконой стиля. Внушительный диаметр 46 мм, циферблат с характерным «техничным» видом и эффектная заводная головка в форме воронки делают эти часы моментально узнаваемыми. Особая версия этих часов с полуночно-синим циферблатом, напоминает усеянное звездами небо из волшебной повести «Маленький Принц», наиболее известной работы французского пилота и писателя Антуана де Сент-Экзюпери. На обратной стороне корпуса — гравировка с изображением Маленького Принца. Эти часы не только воплощают мечту о полете на вашем запястье, но и символизируют свободу и дух авантюризма, становясь идеальным компаньоном для тех, кто идет по жизни своим путем. **IWC. ПРОЕКТИРУЯ МЕЧТЫ. С 1868 ГОДА.**

ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ВАШЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ГАРАНТИИ С 2 ДО 8 ЛЕТ.
РЕГИСТРАЦИЯ НА IWC.COM/MYIWC

Мануфактурный калибр IWC 52110 · Автоподзавод · 7-дневный запас хода · Индикация запаса хода · Отображение даты · Центральная секундная стрелка · Внутренний корпус из мягкого железа для защиты от магнитных полей · Завинчивающаяся заводная головка · Выпуклое сапфировое стекло с двусторонним антибликовым покрытием · Специальная гравировка на оборотной стороне · Водонепроницаемость 6 бар · Диаметр 46,2 мм · Сталь

Бутик IWC Schaffhausen · Москва, Петровка, 5 · +7 (495) 660 18 68 · iwc.com/ru

IWC
SCHAFFHAUSEN

* Большие пилотские часы, серия «Маленький Принц». Реклама